ॐ तत्सत्परमात्मने नमः ।

पातञ्जलयोगशास्त्राचाअभिप्राय.

स्वरोदय, पवनविजय, हठयोग, लययोग, राजयोग, (सहजसमाधि) इत्यादि

अनेक प्राचीन ग्रंथांच्या आधारानें

व

महात्मा योगेश्वरांच्या प्रसादानें हा ग्रंथ प्रसिद्ध केला आहे.

योगाभ्यासोपयोग्यनेकविषयकमहाराष्ट्रभाषोपनिबद्धटिप्पणीसहित

हें पुस्तक

"नानाभाई सदानंदजी रेळे ऊर्फ हेमाडपंत"

यांनीं भाषांतर करून

मुंबईत

'युनिव्हर्सल' छापखान्यांत छापून प्रसिद्ध केलें.

शके १८१९, सन १८९७.

किंमत तीन रुपये.

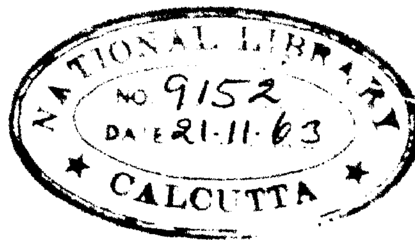
नानाभाई सदानंदजी रेळे, ऊर्फ हेमाडपंत,

पत्ताः—लोहारचाळ, दगडीहवेलीचे मालक—मुंबई.

किंवा

नानाभाई सदानंदजीचे बंगल्यांत, कोळसेवाडी,

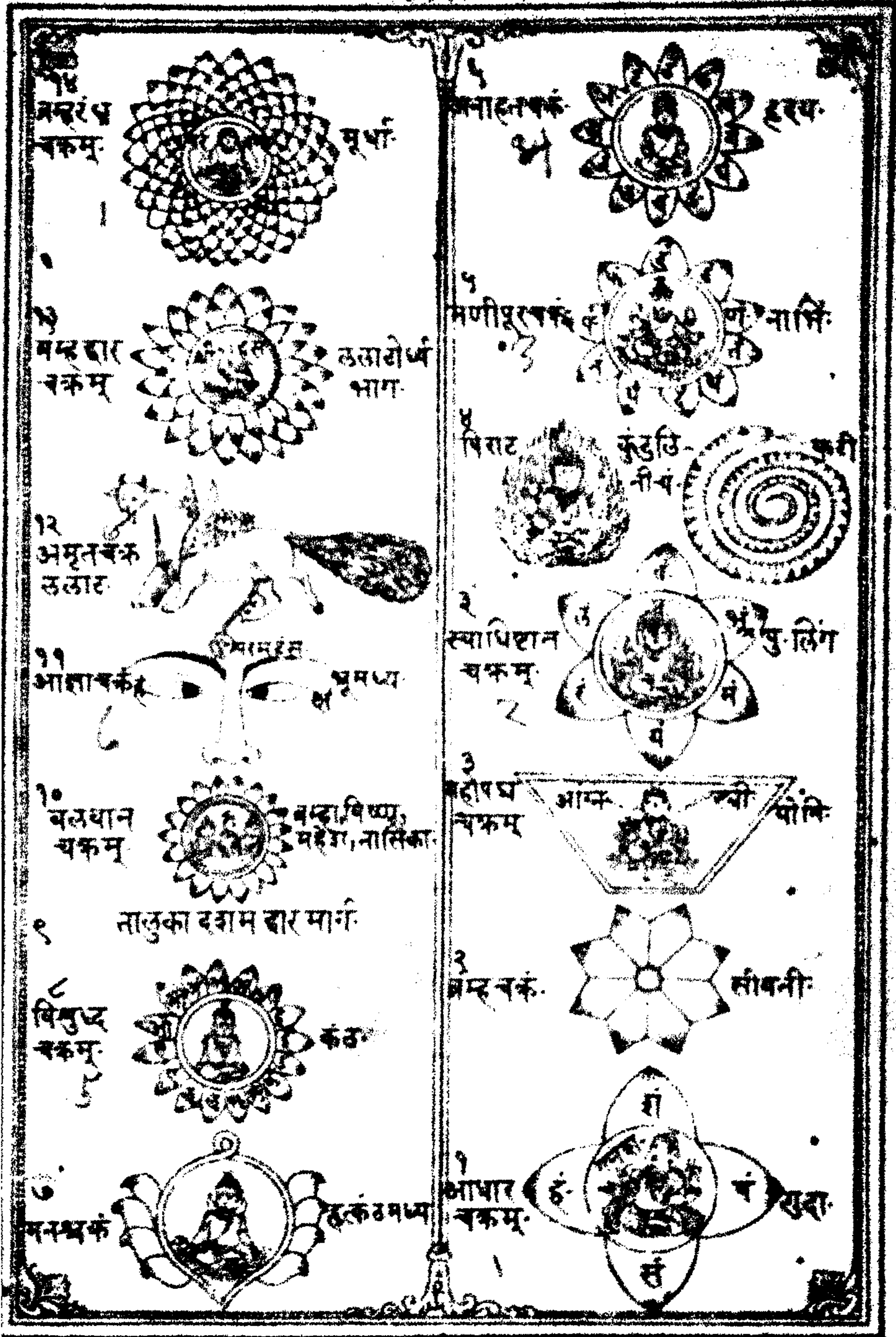
कल्याण


NATIONAL LIBRARY
NO 9152
DATE 21.11.63
CALCUTTA

चित्र २



चित्र ४



१४ ब्रह्मरंध्र चक्रम्
मूर्धा
१३ ब्रह्मद्वार चक्रम्
ललाटोर्ध्व भाग
१२ अमृतचक्र ललाट
११ आज्ञाचक्रं
भ्रूमध्य
१० बलधान चक्रम्
ब्रह्मा, विष्णु, महेश, नासिका
९ तालुका दशम द्वार मार्ग
८ विशुद्ध चक्रम्
कंठ
७ मनश्चक्रं
हृत्कंठमध्य
६ अनाहतचक्रं
हृदय
५ मणीपूरचक्रं
नाभिः
४ विराट
कुंडलिनी
२ स्वाधिष्ठान चक्रम्
पु. लिंग
३ महापद्म चक्रम्
आग्न
स्त्री योनिः
२ ब्रह्मचक्रं
सीवनीः
१ आधार चक्रम्
गुदा

प्रस्तावना.

नत्वाहिरण्य गर्भादीन्योगशास्त्रप्रवर्तकान् ॥
वस्तु प्रस्तूयते सम्यक् कैवल्यानुप्रदायकम् ॥ १ ॥

या सृष्टीकडे विचारदृष्टिपूर्वक अवलोकन करून पाहिलें असतां असें ध्यानांत येतें कीं, प्रत्येक प्राण्याचे सुखप्राप्तीच्या साधनाविषयीं सर्व व्यापार सुरू आहेत; त्यांत स्वर्गादि सर्व सुखें अनित्य व परिणामीं दुःखमयच आहेत; खरें व अक्षय सुख ह्मटलें ह्मणजे कैवल्य (मोक्ष) हेंच मुख्य सुख होय. तें मोक्षसुख प्राप्त व्हावें याकरितांच सर्व श्रुति, स्मृति, पुराण, इतिहास इत्याद्यनेक साधनें भक्तवत्सल परमेश्वरानें निर्माण करून ठेविलीं आहेत. श्रुत्यादिकांचें प्रमेय व तत्प्राप्य एकच आहे खरें, परंतु अधिकारिभेदानें अनेक साधनें सांगितलीं. साधनानें साध्य (कार्य) कांहीं प्रतिबंध नसेल तर अवश्य सिद्ध झालें पाहिजे. कार्यास प्रतिबंधक आहे किंवा नाहीं याचें ज्ञान उत्तम ज्ञानावांचून होणार नाहीं. यदा कदाचित् तसें ज्ञान प्राप्त झालें तथापि या जन्मांतच तें साध्य (मोक्षरूप कार्य) सिद्ध होईल असें साधन प्रायः योगावांचून दुसरें नाहीं; कारण, योगी संसारबंधाला जें कारण प्रारब्धकर्म, त्याचा उपभोगानें क्षय करण्याकरितां या जन्मांतच योगप्रभावानें अनेक देह धारण करून सर्व प्रारब्धकर्म उपभोगानें सारून संसारबंधांतून मुक्त होतो, असें सामर्थ्य इतरांत नाहीं. ह्मणूनच भगवद्गीतेंत ' तपस्वी, ज्ञानी व कर्मनिष्ठ या सर्वांपेक्षां योगी श्रेष्ठ आहे; ह्मणून हे अर्जुना ! तूं योगी हो ' असें श्रीकृष्णानें अर्जुनास सांगितलें. पण संस्कृतभाषेंतले ग्रंथ फारच थोड्यांना समजतात तथापि हल्लीं संस्कृतभाषेचें ज्ञान जरी विशेष नसलें तरी स्वभाषेंत भाषांतर करण्याची पद्धति जिकडे तिकडे सुरू झाल्यापासून तत्तद्भाषातत्त्वज्ञांस बहुतकरून अडचण राहिली नाहीं. हीच पद्धति पाहून आह्मींही पतंजलिकृत योगसूत्र व त्यावरील श्रीवेदव्यासप्रणीत भाष्य यांचे मराठी सरळ भाषेंत भाषांतर केलें, परंतु भाष्यांतील विषय गहन असल्यामुळें योगाभ्यासास अत्यंतोपयोगी अन्य ग्रंथांतील विषय आह्मांस स्वतंत्र द्यावयाचे मनांत असल्यामुळें ' पातंजलयोगशास्त्राचा अभिप्राय' ह्या नांवानें केवळ मराठी भाषेंत हा ग्रंथ रचून त्याखालीं टिप्पणीरूपानें अनेक ग्रंथांतील सर्व विषय निर्दिष्ट केले.' त्यांत स्वरोदय (पवनविजय), हठयोग, लययोग, राजयोग (सहजसमाधि) इत्यादि अनेक प्राचीन ग्रंथांचे विषय पुष्कळ विस्तारानें प्रतिपादन केले आहेत. अभिप्रायांतील विषय मननपूर्वक वाचल्यावर मग भाष्यांतील विषय मुळींच गहन वाटणार नाहीं हें अनुभवानें कळेल. याप्रमाणें ग्रंथप्रसिद्धकर्त्यांनें जे अपरिमित परिश्रम केले आहेत त्याचें सार्थक्य योगाभ्यासप्रिय लोक या ग्रंथाचा संग्रह करून त्यांतील प्रमेय जाणून त्याप्रमाणें योगाभ्यासाचा व्यासंग करतील अशी आशा आहे.

ग्रंथकर्ता.

ॐ तत्सत्परमात्मने नमः ।

अथ पातञ्जलयोगशास्त्राभिप्रायानुक्रमणिका ।

[1] असा मोठा टाईप जेथें असेल तो विषय ह्या सूत्राच्या टिप्पणींत आहे असें समजावें.

सूत्रांक.	विषय.	पृष्ठांक.
३६ "	ज्योतिष्मती प्रवृत्तिरूप पांचवा उपाय.	११
३७ "	साहवा उपाय.	११
३८ "	सातवा उपाय.	१२
३९ ,,	आठवा उपाय.	१२
४०	परवशीकारलाभकथन.	१२
४१	संप्रज्ञाताचें समापत्तिरूप साधारण स्वरूप.	१२
४२	सवितर्क समापत्तीचें लक्षण.	१२
४३	निर्वितर्क समापत्तीचें लक्षण.	१३
४४	सविचार व निर्विचार समापत्तींचें लक्षण.	१३
४५	सूक्ष्मविषयाची व्याख्या.	१३
४६	सबीज-समाधिलक्षण.	१३
४७	निर्विचारसमापत्तीचें फल.	१३
४८	ऋतंभरा प्रज्ञेचें लक्षण.	१४
४९	ऋतंभरा प्रज्ञेचें फल.	१४
५०	निर्विचारसमाधिप्रज्ञेपासून उत्पन्न होणाऱ्या संस्कारांचा प्रभाव.	१४
५१	निर्बीज (असंप्रज्ञात) समाधीचें लक्षण.	१४
	इति समाधिपादः ॥ १ ॥	
	अथ साधनपादः ॥ २ ॥	
१	क्रियायोगकथन.	१५
२	क्रियायोगाचें प्रयोजन.	१५
३	अविद्यादिक्लेशांचें कथन.	१६
४	सर्व क्लेशांचें मूल अविद्या.	१६
५	अविद्येचें लक्षण.	१६
६	अस्मितालक्षण.	१७
७	रागलक्षण.	१७
८	द्वेषलक्षण.	१७
९	अभिनिवेशलक्षण.	१७
१०	क्लेशांच्या सूक्ष्मवृत्तींच्या नाशाचा उपाय.	१८
११	क्लेशांच्या स्थूलवृत्तींच्या नाशाचा उपाय.	१८
१२	कर्माशयस्वरूपकथन.	१८
१३	कर्मविपाक व त्याचें कारण.	१९
१४	कर्माचीं फळें.	१९
१५	विवेकिपुरुषास सर्वच दुःखमय वाटण्याचें कारण.	१९
१६	हेयदुःखकथन.	२०
१७	हेयदुःखाच्या प्राप्तीचें कारण.	२०
१८	दृश्याचें स्वरूप.	२०
१९	गुणपर्वकथन.	२१
२०	द्रष्ट्या (आत्म्या) चें स्वरूप.	२१
२१	दृश्याचें (चित्ताचें) प्रयोजन.	२२
२२	दृश्याविषयीं नष्टानष्टव्यवहार.	२२
२३	संयोगाचें लक्षण.	२२
२४	संयोगाचें कारण.	२२
२५	कैवल्याचें (मुक्तीचें) स्वरूप.	२३
२६	विवेकख्यातिरूप मुक्तीस उपाय.	२३
२७	विवेकख्यातीचे भूमिभेद.	२३
२८	विवेकख्याति उत्पन्न होण्यास साधन.	२४
२९	योगाचीं यमनियमादि आठ अंगें.	२४
,,	**योगांगांविषयीं विशेष विचार.**	२४
,,	**देशविचार.**	२५
,,	**हठयोगाच्या अभ्यासास योग्य देश.**	२६
,,	**मठलक्षण.**	२६
३०	यमाचें स्वरूप व त्याचे पांच भेद.	२७

सूत्रांक.	विषय.	पृष्ठांक.
६	जन्मादिकांपासून सिद्ध होणाऱ्या पांच चित्तांपैकीं मोक्षास उपयोगी पडणाऱ्या चित्ताचा निर्णय.	१९१
७	योग्याच्या कर्माचें स्वरूप.	१९१
८	योग्यावांचून इतरांच्या कर्मांचें फल.	१९१
९	कर्मफलाच्या वेळीं कर्मफलास अनुकूल अशाच वासना उत्पन्न होतात यास हेतु.	१९१
१०	वासना अनादि आहेत यास प्रमाण.	१९२
११	वासनांच्या उच्छेदाविषयीं उपाय	१९२
१२	अतीत व अनागत वस्तुशक्तींचें स्वरूप.	१९३
१३	धर्म व धर्मी यांच्या स्वरूपाचें कथन.	१९४
१४	अनेक गुणांपासून एक परिणाम होण्यास हेतु व सर्व पदार्थांचें मूळ गुणच आहेत इत्यादि कथन.	१९४
१५	बौद्धाच्या विज्ञानवादाचें खंडन.	१९५
१६	पुनः दुसऱ्या बौद्धवाद्यानें खंडन.	१९५
१७	चित्ताला परिणामित्वकथन.	१९६
१८	आत्म्याला अपरिणामित्वकथन.	१९६
१९	चित्तालाच आत्मा ह्मणणाऱ्यांचें खंडन.	१९७
२०	चित्ताला स्वाभासत्व मानून आत्मा न मानणाऱ्या क्षणिकवाद्यांचें खंडन.	१९७
२१	आत्मा न मानितां चित्ताला दुसरें प्रकाशक चित्त मानणाऱ्याचें खंडन.	१९७
२२	आत्मा निष्क्रिय जरी आहे तथापि त्याला बुद्धिसंवेदन होण्याचें कारण.	१९७
२३	क्षणिकवाद्यांना जो 'चित्तच आत्मा' असा भ्रम झाला आहे त्याचें कारण.	१९८
२४	चित्ताहून आत्मा शिवाय भिन्न आहे याविषयीं प्रमाण.	१९९
२५	मोक्षयोग्य अधिकाऱ्याचें कथन.	१९९
२६	मोक्षाभिमुखचित्ताचें स्वरूप.	१६०
२७	कैवल्याभिमुख चित्ताच्या ठिकाणीं सुद्धां व्युत्थान वृत्ती उत्पन्न होण्याचें कारण.	१६०
२८	व्युत्थानसंस्कार निवृत्त होण्यास उपाय.	१६०
२९	धर्ममेघसमाधिकथन.	१६०
३०	समाधीचें फल.	१६१
३१	द्वितीय मुक्ति प्राप्त होण्याचा उपाय.	१६१
३२	तृतीय मुक्ति प्राप्त होण्याचा उपाय.	१६१
३३	गुणांच्या परिणामक्रमांची समाप्ति.	१६१
३४	कैवल्याचें स्वरूप.	१६१–१६२

इति कैवल्यपादः ॥ ४ ॥

इति श्रीपातञ्जलयोगशास्त्राभिप्रायानुक्रमणिका संपूर्णा ॥

ॐतत्सत्परमात्मने नमः ।

पातञ्जलयोगशास्त्राचा अभिप्राय.

समाधिपादः ॥ १ ॥

सूत्रम्—ॐ अथ योगानुशासनम् ॥ १ ॥

मङ्गलाचरणम् ।

नमोऽस्तु केशवायादिमूर्तये स्थितिहेतवे ॥ रमेशाय नृसिंहाय कैवल्यपतये सदा ॥१॥ यदनुस्मरणान्नृणां दुःखजातमपि त्रिधाम् ॥ आशु प्रयाति विलयं स श्रेयांसि तनोतु वः ॥ २ ॥ पूज्यत्वाद्धि पतन्त्यस्मिन्नञ्जसाऽञ्जलयः सताम् ॥ योगाचार्याय मुनये तस्मै फणिनुते नमः ॥ ३ ॥ येनाभाणि समस्तसारनिचयो मोक्षैकहेतुः सतां क्लेशानामशनिर्नृणां सुखकरः सिद्धिप्रदो भाविनाम् ॥ यद्वाचोऽतिनिगूढवाच्यपदवीभाजो विराजोऽस्तुवन् यत्र प्रकृतिपूरुषप्रविरहो योगो हितोऽभीहितः ॥ ४ ॥ तत्कृतेर्योगशास्त्रस्य ह्यभिप्रायाभिकीर्तने ॥ प्रयते जनसंतुष्ट्यै श्रीकृष्णैककृपालवात् ॥ ५ ॥

अभिप्रायः—या सूत्रांत 'अथ' व 'योगानुशासन' अशीं दोन पदें आहेत; त्यांत अथशब्द येथें प्रारंभार्थक व उच्चारणमात्रेंकरून मंगलबोधक आहे. योगाचें अनुशासन, योगानुशासन. योगशब्दाचा अर्थ समाधि, (त्याचें हिरण्यगर्भानें विस्तारानें प्रणीत जें योगशास्त्र) त्यास अनु ह्मणजे अनुलक्षून संक्षिप्तरीतीनें शासन ह्मणजे शास्त्र आरंभिलें असें जाणावें.

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥ २ ॥

अंतःकरणाच्या वृत्ती आंवरून धरणें ह्मणजे ज्या वस्तूवर आपल्या चित्ताची धारणा[1] करावयाची आहे त्यावांचून इतरवस्तूंवर चित्ताच्या वृत्ती न फांकूं देणें; यास योग ह्मणतात.

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥ ३ ॥

जसा स्फटिकमणि हा स्वभावतःच पांढरा व स्वच्छ आहे; परंतु तो लाल, पिंवळा, काळा इत्यादि रंगांच्या फुलांवर ठेवला असतां लाल, पिंवळा, काळा इत्यादि रंगांचा दिसूं लागतो. पुढें तो त्या फुलांवरून दूर केला असतां पुनः पूर्वीप्रमाणें पांढरा दिसूं लागतो.

सूत्र २ टीपः—१ चित्त दुसऱ्या विषयांवरील काढून नाभिचक्र, ब्रह्मरंध्र कंठकूप इत्यादि ठिकाणीं स्थिर करणें; यास धारणा ह्मणतात.

तसा, जेव्हां चित्तामध्यें शांत, घोर व मूढ अशा सर्व वृत्तींचा लय होऊन जातो; तेव्हां तो साक्षी चिदात्मा पुरुष आपल्या स्वाभाविकरूपाला पावतो. पुरुषाचा (आत्म्याचा) स्वभाव तर फक्त चैतन्य म्हणजे स्वप्रकाशता मात्र आहे, वृत्ति हा त्याचा स्वभाव नाहीं; म्हणून निरोधकाळीं (ज्या वेळीं योग सिद्ध होतो त्या वेळीं) आत्मा केवळ चिन्मात्र अशा स्वरूपानें असतो.

वृत्तिसारूप्यमितरत्र ।। ४ ।।

इतरदशेंत म्हणजे जेव्हां चित्ताच्या वृत्तींचा निरोध झालेला नसतो त्या वेळेस आत्म्याचें स्वरूप चित्ताच्या ज्या शांतादि वृत्ती त्यांच्या सारखें असतें. म्हणजे ' मी सुखी आहें, ' ' मी दुःखी आहें, ' ' मी मूढ आहें, ' अशा अनुभवावरून अज्ञान लोक ह्या आत्म्याच्याच वृत्ती आहेत असें समजतात.

वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टा अक्लिष्टाः ।। ५ ।।

चित्ताच्या वृत्ती पांच प्रकारच्या आहेत. त्या पुनः क्लिष्ट (परिणामीं दुःख देणाऱ्या) व अक्लिष्ट (परिणामीं सुख देणाऱ्या) अशा दोन प्रकारच्या आहेत. हे दोन प्रकार येथें सांगण्याचें कारण असें कीं, अभ्यास व वैराग्य यांच्या साहाय्यानें अक्लिष्ट वृत्तींनीं क्लिष्ट वृत्ती घालवाव्या; व त्यांच्याच साहाय्यानें परवैराग्य उत्पन्न झालें म्हणजे त्यानें त्या अक्लिष्ट वृत्तींचाही लय करावा.

प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ।। ६ ।।

त्या वृत्ती १ प्रमाण, २ विपर्यय, ३ विकल्प, ४ निद्रा व ५ स्मृति, याप्रमाणें पांच आहेत.

प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि ।। ७ ।।

प्रमाणवृत्ति १ प्रत्यक्ष, २ अनुमान व ३ आगम, याप्रमाणें तीन आहेत. (अर्थात् बाकींच्या विपर्ययादि चार वृत्ती अप्रमाण असें सिद्ध झालें.) त्यांत १ प्रत्यक्ष प्रमाण म्हणजे, पूर्वी माहित नसलेल्या पदार्थाविषयीं इंद्रियांचा संबंध होऊन जी निश्चयरूप चित्ताची वृत्ति होते, ती. २ अनुमान प्रमाण,— ' जेथें धूर असतो, तेथें नियमानें अग्नि असतोच,' अशा प्रकारचें जें व्याप्तिज्ञान, त्या ज्ञानाचें पर्वत इत्यादि ठिकाणीं धूर पाहिला असतां स्मरण होऊन ' येथें अग्नि असावा, ' असा निश्चय होण्यास कारण जी चित्ताची वृत्ति ती. ३ आगम प्रमाण,— खरें बोलणाराच्या शब्दांपासून जी चित्ताची वृत्ति होते, ती.

विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम् ।। ८ ।।

ज्या पदार्थाचें जें मूळचें रूप, तें त्या ठिकाणीं न दिसतां, त्या ठिकाणीं दुसऱ्याच

सूत्र ५ टीपः—१ ह्या परवैराग्याचें लक्षण पुढें (स० सू० १६ त) सांगणार आहेत.

वस्तूचें ज्ञान होणें; जसें, शिंप ही वस्तुतः रुपें नसून ती उन्हांत पडली असतां भ्रमानें ती रुपें आहे असा भास होतो. इत्यादिप्रकारच्या खोट्या ज्ञानास विपर्यय ह्मणतात. तसाच, झाडाचा बुंधा पाहून ' हा पुरुष आहे, कां झाडाचा बुंधा आहे ?' हा संशय, व डोळ्यांत बोट घातलें असतां दोन पदार्थ दिसणें, इत्यादि हीं सर्व विपर्ययवृत्तींचींच उदाहरणें आहेत. (विपर्ययज्ञानाचा कांहीं प्रमाणांनीं पुढें बाध होतो ह्मणून हा प्रमाण नव्हे.)

शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः ॥ ९ ॥

ज्यांचा शब्दांपासून तर मनाला बोध होतो, परंतु तशा वस्तु कोठें असत नाहींत; अशा वेळीं जी मनाची वृत्ति, तिला विकल्प ह्मणतात. उदाहरणें,—सशाचें शिंग, पुरुषाचें चैतन्य, वंध्येचा पुत्र. या सर्व उदाहरणांतील वस्तु कोठें नसल्यामुळें यांना प्रमाण ह्मणतां येत नाहीं; व ह्यांचा प्रमाणानें बाध झाला तरी ह्या शाब्दबोधांत राहतात ह्मणून ह्या वृत्तीस विपर्ययही ह्मणतां येत नाहीं.

अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा ॥ १० ॥

जींत कोणत्याही पदार्थाचें भान होत नाहीं, अशी जी चित्ताची वृत्ति तिला निद्रा (गाढ झोंप) ह्मणतात. जशा मोठ्या काळोखांत कांहीं वस्तु दिसत नाहींत, तसें गाढ झोंपेंत प्रथम कोणत्याही वस्तूचें ज्ञान नसतें खरें, परंतु पुढें प्राणी जागा झाल्यावर ' मी मोठ्या सुखानें निजलों होतों ' असा अनुभव स्मरतो; यावरून निद्रा ही एक प्रकारची वृत्तिच आहे असें सिद्ध होतें.

अनुभूतविषयाऽसंप्रमोषः स्मृतिः ॥ ११ ॥

जेवढा विषय पूर्वी अनुभवलेला असेल तेवढ्याच विषयाची आठवण होणें, इतर विषयाची नाहीं; अशा चित्ताच्या वृत्तीस स्मृति (आठवण) ह्मणतात. (स्मृति होण्यास प्रमाण, विपर्यय, विकल्प व निद्रा अशीं चार कारणें आहेत.)

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥ १२ ॥

अभ्यास व वैराग्य यांचें लक्षण सूत्रकार पुढें सांगणार आहेत. त्या अभ्यास व वैराग्यानें चित्ताच्या वृत्तींचा निरोध करावा; ह्मणजे इतरविषयांकडे त्यांना जाऊं देऊं नये. तात्पर्य, चित्ताच्या वृत्ती ज्या बाहेरील विषयांत गुंतलेल्या असतात त्या, त्यांवरून काढून चित्तांतच त्यांना अभ्यासानें वरचेवर रोंकून धरितां येतें; व विषयांमध्यें अनेक दुःखें आहेत अशा दोषदृष्टीनें विषयांचा वीट येऊन विषयांवर त्यांची प्रवृत्ति होत नाहीं.

तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ॥ १३ ॥

राजस व तामस वृत्ती खेरीज करून केवळ शुद्धसात्विक अशी जी वृत्तिधारा (एका-

ग्रता) तीस स्थिति ह्मणतात. त्या स्थितीविषयीं जी उत्सुकता, ती संपादन करण्याच्या इच्छेनें जें श्रद्धा, वीर्य (उत्साह) इत्यादि साधनांचें वारंवार अनुष्ठान त्यास अभ्यास ह्मणतात.

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः ॥ १४ ॥

तो अभ्यास जर बहुत काळपर्यंत मोठ्या श्रद्धेनें एकसारखा चालविला तर चित्ताची वृत्ति दृढ होते. ह्मणजे पुनः पुनः बाहेर निघूं पाहणाऱ्या ज्या राजस व तामस वृत्ती त्यांच्या संस्कारांनीं पराभव न पावतां, स्थितिच आहे विषय जिचा अशी चित्ताची एकाग्रता होते.

दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम् ॥ १५ ॥

विषय दोन प्रकारचे आहेत; १ दृष्ट आणि २ आनुश्रविक. त्यांत स्त्रिया, खाणेंपिणें, ऐश्वर्य इत्यादि जे ह्या लोकींच साक्षात् दिसणारे व प्राप्त होणारे. ते दृष्ट विषय; व वेद, शास्त्रें, पुराणें इत्यादिकांतून ऐकिलेले जे स्वर्ग, विदेहत्व, प्रकृतिलीनत्व इत्यादि विषय, ते आनुश्रविक होत. या दोन्ही विषयांची अगदीं उपेक्षा करणें, किंवा हे दोन्ही विषय परिणामीं वीट आणणारे आहेत असें पाहून त्यांच्या स्वाधीन आपण न राहतां उलट त्यांनाच आपल्या स्वाधीन ठेवणें, याला वशीकारसंज्ञा वैराग्य ह्मणतात.

तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्ण्यम् ॥ १६ ॥

वैराग्य दोन प्रकारचें; एक विषयांविषयीं व दुसरें गुणांविषयीं. त्यांत विषयांविषयींचें वैराग्य पूर्वसूत्रांत सांगितलें; आतां गुणांविषयीं वैराग्य असें,—वारंवार साक्षात्कारानें, पुरुष हा शुद्ध, अनंत व अपरिणामी असा, व सत्व, रज व तम हे तीन गुण त्याहून विपरीत ह्मणजे अशुद्ध, नाश पावणारे व परिणामी असे आहेत; असें विवेचन केल्यामुळें जें गुणांविषयीं वैराग्य उत्पन्न होतें तें उत्कृष्ट वैराग्य आहे; कारण, तें निरोधसमाधीला अत्यंत उपयोगी पडणारें आहे.

वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात्संप्रज्ञातः ॥ १७ ॥

समाधि दोन प्रकारचा; एक संप्रज्ञात व दुसरा असंप्रज्ञात. त्यांत असंप्रज्ञातसमाधीचें लक्षण सूत्रकार पुढें सांगणार आहेत. आतां संप्रज्ञातसमाधीचें स्वरूप असें,—भाव्यपदार्थावि-

---

सू० १५ टी०—१ वैराग्य चार प्रकारचें. त्यांत विषयांत इंद्रियांची प्रवृत्ति करविणारे जे काम, क्रोध इत्यादिक चित्तमल, त्यांचा दाह करण्याकरितां जो प्रयत्न, तें यतमानसंज्ञा वैराग्य. पुढें चित्ताचा थोडासा मल दग्ध झाल्यावर, 'हा इतका नष्ट झाला व आतां इतका नष्ट होण्याचा बाकी राहिला,' असा स्पष्टपणें दोहोंच्या भेदाचा निश्चय होणें, याला व्यतिरेकसंज्ञा वैराग्य ह्मणतात. इंद्रियें बाह्यविषयांच्या ठिकाणीं प्रवृत्त होण्यास असमर्थ झाल्यामुळें त्यांची केवळ औत्सुक्यमात्रानें मनाच्याच ठिकाणीं स्थिति होणें, याला एकेंद्रियसंज्ञा वैराग्य ह्मणतात. ह्या तीन वैराग्यांपासून चौथें सूत्रकारांनीं सांगितलेलें वशीकारसंज्ञा वैराग्य सिद्ध होतें.

षयीं संशय किंवा खोटें ज्ञान वगैरे कांहीं नसून त्याचें स्वरूप जेणेंकरून उत्तमप्रकारें समजतें, त्यास संप्रज्ञातसमाधि असें ह्मणतात. संप्रज्ञातसमाधींत चित्त अगदीं वृत्तिरहित होत नसून ज्याचें ध्यान करावयाचें त्या पदार्थाविषयीं वृत्ति तशीच कायम राहत असल्यामुळें वृत्तीचें बीज कायम असतें, ह्मणून त्यास सबीज समाधी ह्मणतात. समाधि ह्मणजे ही एक प्रकारची भावना आहे. संप्रज्ञातसमाधीचे चार भेद आहेत; ते असे,— १ सवितर्क, २ सविचार, ३ सानंद आणि ४ सास्मित. ज्या पदार्थाचें चिंतन करावयाचें त्या-वांचून इतर पदार्थ चित्तापुढें न येऊं देतां तोच पदार्थ चित्तापुढें पुनः पुनः ठेवणें, यास भावना ह्मणतात; व ज्या पदार्थाचें चिंतन करावयाचें त्यास भाव्य असें ह्मणतात. भाव्य दोन प्रकारचें; ईश्वर व तत्त्वें. तीं तत्त्वें दोन प्रकारचीं; जड व अजड ह्मणजे चेतन. जड तत्त्वें चोवीस आहेत आणि अजड तत्त्व पुरुष, ते अनंत आहेत. पंच महाभूतें व इंद्रियें हा स्थूल विषय ध्यानास आश्रय ह्मणून घेऊन यांत पूर्वींचा कोण, व मागून उत्पन्न झालेला कोण, आणि शब्दाचा अर्थाशीं काय संबंध, या प्रकारचा विचार जेव्हां चालतो तेव्हां त्यास सवितर्क समाधि ह्मणतात. आणि याच पदार्थांविषयीं पूर्वींचा कोण व मागाहूनचा कोण वगैरे शब्दांचा उल्लेख न करितां जेव्हां भावना चालते, तेव्हां त्यास निर्वितर्क समाधि ह्मणतात. शब्द, स्पर्श, रूप, रस व गंध हीं पांच तन्मात्रें होत. हीं व अंतःकरण अशा सूक्ष्मविषयांस ध्यानास आश्रय करून त्यांची देश, काल व धर्म ह्या संबंधानें जेव्हां भावना चालते तेव्हां त्यास सविचार समाधि ह्मणतात. व याच सूक्ष्मपदार्थांविषयीं जेव्हां देश, काल व धर्म यांचा कांहीं उल्लेख न करितां केवल धर्मीविषयींच भावना चालते, तेव्हां त्यास निर्विचार समाधि ह्मणतात. ज्या वेळेस रजोगुण व तमोगुणाच्या यत्किंचित् लेशानें युक्त झालेल्या अशा बुद्धिसत्त्वाची भावना चालते तेव्हां चितिशक्तीला गौणता असल्यामुळें व सुख उत्पन्न करणारा जो सत्वगुण, त्याचा विशेष उत्कर्ष झाल्यामुळें हा सानंद समाधि होतो. त्यानंतर रजाचा व तमाचा ज्यांत यत्किंचित्‌ही लेश नाहीं अशा शुद्धसत्त्वगुणास ध्यानास आश्रय करून जी भावना चालते, तिच्यांत भाव्य जो सत्त्वगुण तो दुर्बल होऊन चितिशक्तीचें प्राबल्य झाल्यामुळें त्याला त्या वेळेस केवळ सत्तेचें मात्र भान होत असतें ह्मणून त्याला सास्मित समाधि असें ह्मणतात. कोणी अहंकार व अस्मिता हीं दोन्ही एकच मानितात; परंतु ज्या ठिकाणीं अंतःकरण ' मी ' अशा भावानें विषयांस समजतें ह्मणजे अंतःकरणाची विषयतदाकारता झाली असते त्यास अहंकार ह्मणतात; आणि जेथें बाह्यविषयांकडे न जातां उलट-दिशेनें चित्त आंत फिरून प्रकृतींत लय पावलें असतां जें त्यास केवल अस्तित्वाचें भान होतें त्यास अस्मिता ह्मणतात; असा त्यांमध्यें अगदीं भेद असल्यामुळें अहंकार व अस्मिता एक मानणें बरोबर नाहीं.

विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः ॥ १८ ॥

सर्ववृत्तींचा प्रकृतींत लय होऊन ज्यांत संस्कार मात्र बाकी राहिला असतो असा जो चित्ताचा निरोध त्यास असंप्रज्ञात समाधि ह्मणतात. असंप्रज्ञातास मुख्य साधन ह्मटलें ह्मणजे पूर्वी सांगितलेल्या परवैराग्याचा सतत अभ्यास हें होय. कारण, परवैराग्यांत कांहीं चिंतनीय वस्तु नसते; व या असंप्रज्ञातसमाधींतही कांहीं भाव्य वस्तु नसते. वैराग्याभ्यासानें चित्त निर्विषय होऊन वृत्तिरूप कार्यें करीत नसल्यामुळें मृताप्रमाणें होतें; व संस्कारनांवाचें जें संसाराचें बीज तें यांत अगदीं नाश पावतें ह्मणून यास निर्बीज समाधि ह्मणतात. तो असंप्रज्ञात योग दोन प्रकारचा; एक उपायप्रत्यय व दुसरा भवप्रत्यय. त्यांतील पहिला असंप्रज्ञात समाधि हा ह्या लोकीं व ह्यात्र जन्मांत साध्य होणारा ह्मणून त्याविषयींच मुमुक्षूंनीं प्रयत्न करावा.

भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् ॥ १९ ॥

दुसरा असंप्रज्ञात समाधि ह्मणून जो सांगितला तो विदेह देव व प्रकृतींत लय पावलेले जे योगी त्यांना अन्यसाधनांवांचूनच दुसरा जन्म प्राप्त झाल्याबरोबर सिद्ध होतो.

श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ॥ २० ॥

पूर्वी जो उपायप्रत्यय असंप्रज्ञात समाधि ह्मणून ह्मटला; त्याचें लक्षण व त्याचे अधिकारी सांगतात,—विदेह व प्रकृतिलय या दोघांहून इतर योग्यांना समाधीच्या पूर्वी श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि व प्रज्ञा हीं साधनें अवश्य असावीं लागतात. श्रद्धा ह्मणजे योगाविषयीं पूर्ण विश्वास; वीर्य ह्मणजे झटण्याविषयीं उमेद; स्मृति ह्मणजे अनुभवलेला विषय चित्तांतून न जाऊं देणें; समाधि ह्मणजे चित्ताची एकाग्रता; व प्रज्ञा ह्मणजे जें जाणावयाचें त्याचा पूर्ण विचार. त्यांत ज्याला योगाविषयीं श्रद्धा असते त्याला योग्याचें साधन करण्याविषयीं उमेद येते. ज्याला उमेद असते त्याला पाठीमागील अनुभवलेल्या विषयांचें स्मरण होतें. त्या स्मरणापासून चित्त एकाग्र होतें. चित्त एकाग्र झालें असतां ज्याचें ध्यान करावयाचें त्याला योगी चांगल्या रीतीनें जाणतो. याप्रमाणें हे सर्व संप्रज्ञातसमाधीचे उपाय सांगितले. या संप्रज्ञातसमाधीच्या अभ्यासापासून व परवैराग्यापासून असंप्रज्ञात समाधि सिद्ध होतो.

तीव्रसंवेगानामासन्नः ॥ २१ ॥

पूर्वी जे श्रद्धा इत्यादि उपाय सांगितले, ते उपाय करण्यांत जो अतिशय झटत आहे; व ज्याला अतिशय कडकडीत वैराग्य प्राप्त झालें आहे; त्याला समाधीचें फळ फारच लवकर प्राप्त होतें.

मृदुमध्याधिमात्रत्वात्ततोऽपि विशेषः ॥ २२ ॥

उपाय तीन प्रकारचे आहेत; १ मृदु, २ मध्य व ३ अधिमात्र (तीव्र). त्यांत मृदु ह्मणजे थोडा, मध्य ह्मणजे त्यापेक्षां अधिक; आणि अधिमात्र (तीव्र) ह्मणजे त्यापेक्षां फार अधिक. ह्या तीन उपायांमुळें ते योगीही प्रत्येक १ मृदूपाय, २ मध्योपाय व तीव्रोपाय असे तीन प्रकारचे आहेत. त्यांत पुनः प्रत्येकाच्या संवेगाचे ह्मणजे वैराग्याचे मृदु, मध्य व तीव्र असे तीन प्रकार असल्यामुळें मृदूपाय योगी, १ मृदुसंवेग २ मध्यसंवेग व ३ तीव्रसंवेग असे तीन प्रकारचे; मध्योपाय योगी, १ मृदुसंवेग, २ मध्यसंवेग व ३ तीव्रसंवेग असे तीन प्रकारचे; आणि तीव्रोपाय योगी, १ मृदुसंवेग, २ मध्यसंवेग व ३ तीव्रसंवेग असे तीन प्रकारचे. याप्रमाणें नऊ प्रकारचे योगी झाले. त्यांत शेवटचा जो नववा तीव्रोपाय तीव्रसंवेग (ह्मणजे सर्वांपेक्षां उपायांविषयीं फार अधिक झटत असून वैराग्यही ज्याचें सर्वांपेक्षां फार कडकडीत आहे अशा) योग्यास समाधीची प्राप्ति सर्वांपेक्षां फारच जलद होते. हे सर्व भेद सांगण्याचें तात्पर्य एवढेंच आहे कीं, समाधि लवकर सिद्ध होण्याकरितां तीव्र उपाय योजण्याविषयीं व तीव्र (कडकडीत) वैराग्य प्राप्त होण्याविषयीं मोठा प्रयत्न केला पाहिजे.

ईश्वरप्रणिधानाद्वा ॥ २३ ॥

ईश्वराचें लक्षण पुढील सूत्रांत सांगणार आहेत. त्या परमेश्वराची दृढ भक्ति केली असतां समाधि फार लवकर सिद्ध होतो. तो भक्तिप्रकार असा कीं, 'सर्व काम्यकर्मांचा त्याग करून नित्य व नैमित्तिक कर्में निष्कामबुद्धीनें करून त्यांचें सर्व फल ईश्वरास अर्पण करावें; अथवा कर्म करितांना त्यांच्या फलांची अभिसंधि ह्मणजे इच्छा बिलकुल धरूं नये.'

क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः ॥ २४ ॥

अविद्या इत्यादिक्लेश, कुशल व अकुशल हीं कर्में, कर्मांचीं फलें जीं जाति, आयुष्य आणि भोग, व चित्तांत असणाऱ्या वासना; ह्यांचा तिन्ही कालांतही ज्याला कधीं बिलकुल संबंध होत नाहीं असा सर्व अन्यपुरुषांपेक्षां परमसमर्थ ह्मणजे केवळ इच्छामात्रेंकरूनच सर्व जगत् उद्धरण्याविषयीं समर्थ असा ईश्वर आहे.

तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् ॥ २५ ॥

जशी परमाणूच्या ठिकाणीं अल्पत्वाची व आकाशाच्या ठिकाणीं परममहत्त्वाची परममर्यादा झाली असते; तशी, चित्तधर्म जे ज्ञानादिक हे कोठें थोडे, कोठें अधिक, असे कमीजास्तिपणानें दिसतात; तेव्हां यांची सुद्धां कोठें परममर्यादा असलीच पाहिजे. त्या ज्ञानादिकांची जेथें पराकाष्ठा झाली असते तो ईश्वर होय.

स पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात् ॥ २६ ॥

सृष्टीच्या आरंभीं उत्पन्न झालेले जे ब्रह्मादिक पुरुष, त्यांचाही तो ज्ञानोपदेश कर-

ज्यांरा व धनी आहे. कारण, ब्रह्मादिकांचें आयुष्य फार तर पुराणादिकांवरून दोन परार्ध इत्यादि आहे असें समजतें आणि त्याच्या (ईश्वराच्या) अवस्थेचें मान कालानें मोजलें आहे असें कोणत्याही प्रमाणानें समजत नाहीं; यावरून त्यांच्यापेक्षां तो फार प्राचीन आहे.

तस्य वाचकः प्रणवः ॥ २७ ॥

त्या ईश्वराचा वाचक ह्मणजे नांव प्रणव (ॐकार) आहे; व ईश्वर हा त्याचा (प्रणवाचा) वाच्य (.अर्थ) आहे. हा वाच्यवाचकसंबंध नित्य आहे, ह्मणजे आहे तोच लोकामध्यें फक्त संकेतानें दाखविला जातो; नवीन कोणीं उत्पन्न केला असें नाहीं.

सू० २७ टीपः—१ अथर्ववेदांतील मांडूक्योपनिषदांत असें सांगितलें आहे कीं,—'ॐ' हें अक्षर जें सर्वमय आहे त्याचें उपव्याख्यान करितों:—हा जो सर्व प्रपंच आहे, तो ॐकाररूप आहे. भूत, वर्तमान व भविष्य हें सर्व ॐकाररूप आहे; आणि जें कांहीं ह्या त्रिकालांवांचून आहे तें सुद्धां ॐकाररूप आहे ॥ १ ॥ हें सर्व ब्रह्मरूप आहे, हा आत्मा पण ब्रह्मरूप आहे. या आत्म्याचे चार पाद आहेत ॥ २ ॥ जागृतस्थान, बाह्य पदार्थांचें जाणणें, सात अंगें, एकोणवीस मुखें, स्थूलभोगाचा भोक्ता आणि वैश्वानर, हा प्रथम पाद आहे. मूर्धा, नेत्र, प्राण, धड, मूत्रस्थान, पाय व मुख हीं सात अंगें, आणि पांच प्राण, पांच कर्मेंद्रियें , पांच ज्ञानेंद्रियें व चार अंतःकरणभेद हीं एकोणीस मुखें होत. हीं एकोणवीस, भोगांला साधन असल्यामुळें ह्यांस मुखें ह्मणतात. ह्या मुखांनींच स्थूलशब्दादिकांचा बाह्यवृत्तीनें जागृदवस्थेंत भोग होतो ॥३॥ स्वप्नावस्था, अंतःप्रज्ञ (तैजस अंतःकरणाची वृत्ति बाहेर न जातां आंतले आंतच ज्ञानाकारपरिणामास पावते; आणि विश्वाची बाहेर जाते, ह्मणून तैजस अंतःकरणास अंतःप्रज्ञ व विश्वास बहिष्प्रज्ञ असें ह्मणतात), सात अंगवाला (हीं अंगें मनोमय आहेत), एकोणवीस मुखवाला (हीं मुखेंही मनोमयच आहेत), सूक्ष्म (वासनामय) भोगांचा भोक्ता, आणि तैजस, हा आत्म्याचा द्वितीय पाद आहे ॥ ४ ॥ ज्या वेळेस निद्रावश होऊन कांहींएक इच्छित नाहीं, व कांहींएक स्वप्न पाहत नाहीं, त्या वेळेस त्याला सुषुप्त (सुषुप्तचवस्थेस प्राप्त झालेला) असें ह्मणतात. सुषुप्तचवस्था, एकीभूत, प्रज्ञानघन (जागृदवस्थेचें व स्वप्नावस्थेचें ज्ञान, हें घन ह्मणजे ज्यांत एक अविद्यारूप होऊन गेलें असतें तें), आनंदमय, आनंदभोक्ता, चेतोमुख आणि प्राज्ञ, हा आत्म्याचा तृतीय पाद आहे ॥ ५ ॥ हाच सर्वेश्वर, हाच सर्वज्ञ, हाच सर्वांचा अंतर्यामी, हाच सर्वांचें उत्पत्तिस्थान, व हाच सर्वभूतांचा स्वामी आहे ॥ ६ ॥ जो अंतःप्रज्ञ, बहिष्प्रज्ञ, उभयतःप्रज्ञ, प्रज्ञानघन, प्रज्ञ व अप्रज्ञही नाहीं; जो अदृष्ट, अव्यवहार्य, अग्राह्य, अलक्षण, अचिंत्य, अव्यपदेश्य, ऐकात्म्य, प्रत्ययसार, प्रपंचोपशम, शांत, शिव व अद्वैत असा आहे. हा आत्म्याचा चतुर्थ पाद मानितात. तोच आत्मा व तोच जाणण्यास योग्य आहे ॥ ७ ॥ तो हा आत्मा ॐकार अक्षररूप

टीपः—आहे. प्रणवाच्या (ॐकाराच्या) मात्रा आत्म्याचे पाद आहेत, व आत्म्याचे पाद प्रणवाच्या मात्रा आहेत. अकार, उकार व मकार हे प्रणवाच्या तीन मात्रा आहेत ॥ ८ ॥ जागरितस्थान वैश्वानर हा अकार आहे. जसा अकार ॐकाराची प्रथम मात्रा आहे, तसा वैश्वानर हा आत्म्याचा प्रथम पाद आहे. ह्या दोघांचें जो अभेदानें चिंतन करितो, त्याच्या सर्व कामना पूर्ण होतात, आणि तो सर्वांत मुख्य होतो ॥ ९ ॥ स्वप्नस्थान तैजस हा उकार आहे. हा उकार प्रणवाची द्वितीय मात्रा आहे. उत्कर्षामुळें (अकारापेक्षां मकाराच्या अगदीं समीप राहतो ह्मणून) व उभयपणामुळें (अकार व मकार ह्या दोहोंच्या मध्यें राहतो ह्मणून) तो आपल्या उपासकाच्या (तैजस व उकार ह्या दोहोंचें अभेदानें चिंतन करणाराच्या) ज्ञानाचा उत्कर्ष करितो, त्यामुळें त्या उपासकाची समदृष्टि होते; व पुनः त्याच्या कुळांत ब्रह्मज्ञानरहित असा कोणी होत नाहीं ॥ १० ॥ सुषुप्तस्थान प्राज्ञ मकार आहे. मकार हा ॐकाराची तृतीय मात्रा आहे. हा मकार, अकार व उकाराचें उत्पत्ति व लयस्थान आहे. मकाराच्या बरोबर प्राज्ञाचें अभेदानें चिंतन करणारा ईश्वराशीं ऐक्य पावतो ॥ ११ ॥ अमात्र हा ॐकाराची चौथी मात्रा आहे. तो अव्यवहार्य, प्रपंचोपशम, शिव व अद्वैत असा आहे. ह्याप्रमाणें हा ॐकार आत्म्याचें रूप आहे. हा अमात्र व आत्मा यांचा अभेद चिंतन करणारा ब्रह्मरूप होतो ॥ १२ ॥ इति माण्डूक्योपनिषद्भाषांतरं समाप्तम् ॥

ओम्—अ, उ, म् हीं तीन अक्षरें मिळून हा ॐकार झाला आहे.

अ—विराट्, अग्नि, विश्व. उ—हिरण्यगर्भ, वायु, तेज. म्—ईश्वर, आदित्य, प्राज्ञ.

अ {
- **विराट्**—तो परमात्मा नानाप्रकारच्या जगतांस करणारा आहे.
- **अग्नि**—तो परमात्मा ज्ञानस्वरूपी आणि सर्वव्यापक आहे.
- **विश्व**—ज्यामध्यें सर्व जगत् प्रवेश करून राहिलें आहे आणि जो सर्वांत श्रेष्ठ आहे.

उ {
- **हिरण्यगर्भः**—हिरण्यगर्भ जो परमात्मा सूर्यादिलोकांस प्रकाश करणारा आहे ह्मणजे सूर्यादिलोक जे प्रकाश करणारे आहेत त्यांस तो परमात्मा उत्पन्न करणारा आहे.
- **वायुः**—तो परमात्मा बलवान् आणि सर्व जगताचें धारण करणारा आहे.
- **तैजसः**—तो परमात्मा प्रकाशस्वरूप आणि सर्व जगतास प्रकाशक आहे.

म् {
- **ईश्वरः**—तो परमात्मा सर्व जगतांचा उत्पन्न करणारा, सर्वशक्तिमान्, धनी आणि न्यायकारी आहे.
- **आदित्यः**—तो परमात्मा नाशरहित आहे.
- **प्राज्ञः**—तो परमात्मा ज्ञानस्वरूपी सर्वज्ञ आहे.

तज्जपस्तदर्थभावनम् ॥ २८ ॥

'चित्त एकाग्र झालें असतां समाधि सिद्ध होतो' असें (स० सू० २० त) सांगितलें; त्यांत प्रणवाचा जप करून व ईश्वराला पुनःपुनः चित्तामध्यें आणून त्याचें चिंतन केलें असतां चित्त एकाग्र होतें.

ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च ॥ २९ ॥

त्या प्रणवाचा जप व त्याचा अर्थ जो ईश्वर त्याची भावना (चिंतन) केल्यानें परमात्म्यासंबंधी ज्ञान प्राप्त होऊन पुढें सांगावयाचीं जीं विघ्नें तीं सर्व दूर होतात.

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः ॥ ३० ॥

योगाभ्यास करितांना कोणतीं विघ्नें येतात तीं सांगतात,–१ व्याधि ह्मणजे धातु बिघडल्यापासून उत्पन्न होणारे ज्वर इत्यादि रोग. २ स्त्यान ह्मणजे योगाविषयीं चित्त उत्सुक असलें तरी देश, काल इत्यादिक विरुद्ध असल्यामुळें करण्याची गैरसोय. ३ संशय ह्मणजे 'मला योग सिद्ध होईल किंवा नाहीं' अशा प्रकारचा. ४ प्रमाद ह्मणजे यम, नियम इत्यादि योगांगांचें अनुष्ठान न करणें. ५ आलस्य (आळस) ह्मणजे शरीर जड झाल्यामुळें योगाविषयीं चित्ताची प्रवृत्ति न होणें. ६ अविरति ह्मणजे विषयसुखाचा उपभोग घेण्याविषयीं अतिशय उत्कट इच्छा. ७ भ्रान्तिदर्शन ह्मणजे वस्तु एकप्रकारची असून तिच्याविषयीं वेगळ्याच प्रकारानें ज्ञान होणें, जसें शिंपेवर रुप्याचा भास होणें. ८ अलब्धभूमिकत्व ह्मणजे कोणत्या तरी कारणानें समाधीच्या अवस्थांची प्राप्ति न होणें. ९ अनवस्थितत्व ह्मणजे समाधि लागला असतांही त्या वेळेस चित्ताची स्थिरता न राहिल्यामुळें ती न टिकणें. हे नऊ चित्ताला विक्षेप करणारे ह्मणजे समाधीला अडथळे आणणारे आहेत; ह्मणून यांना अंतराय ह्मणजे विघ्नें असें ह्मणतात.

दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः ॥ ३१ ॥

दुःखें तीन प्रकारचीं; आध्यात्मिक, आधिभौतिक आणि आधिदैविक. त्यांत आध्यात्मिक दुःखें दोन प्रकारचीं; शारीर आणि मानस. त्यांत व्याधींपासून उत्पन्न होणारें तें शारीर दुःख; व काम, क्रोध इत्यादिकांपासून उत्पन्न होणारें तें मानस. व्याघ्र इत्यादि प्राण्यांपासून होणारें तें आधिभौतिक; आणि ग्रहपीडा वगैरेनें झालेलें आधिदैविक. असें तीन प्रकारचें १ दुःख. २ दौर्मनस्य ह्मणजे इष्ट विषय प्राप्त न झाल्यामुळें चित्ताचा चंचलपणा होणें. ३ अंगमेजयत्व ह्मणजे शरीरास कंप सुटणें. ४ श्वास ह्मणजे बाहेरील वायु आंत घेण्याची इच्छा नसतांना त्याचा आंत प्रवेश होणें. ५ प्रश्वास ह्मणजे फुप्फुसांतील वायु बाहेर सोडण्याची इच्छा नसतांना त्याचें बाहेर जाणें. हीं आणिक विघ्नें, पूर्वीं सांगितले जे विक्षेप यांच्याबरोबर उत्पन्न होतात.

तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः ॥ ३२ ॥

तीं पूर्वी सांगितलेलीं विघ्नें व विक्षेप यांच्या निवारणाकरितां कोणत्या तरी एका तत्त्वाविषयीं अभ्यास करावा ह्मणजे चित्ताची एकाग्रता करितांना जे अडथळे येतात ते दूर करण्याकरितां चित्तापुढें आपणांस वाटेल ती वस्तु पुनःपुनः आणावी.

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम् ॥ ३३ ॥

जो सुखी असेल त्याच्याशीं मैत्री ह्मणजे स्नेह करावा; जो दुःखी असेल त्याला पाहून त्यावर दया करावी; जो पुण्यवान् असेल त्याला पाहून मनास आनंद व्हावा; आणि जो पापी असेल त्याची उपेक्षा करणें ह्मणजे त्याविषयीं उदासीन असणें. अशा प्रकारें नेहमीं चित्तवृत्ति ठेविली असतां चित्त प्रसन्न होतें व समाधि लवकर सिद्ध होतो. याला मैत्र्यादिभावना ह्मणतात.

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ॥ ३४ ॥

प्रच्छर्दन ह्मणजे दोन्ही नाकपुड्यांवाटें प्राणवायु बाहेर सोडणें (याला रेचक ह्मणतात;) व विधारण ह्मणजे एका नाकपुडीनें बाहेरील वायूचें आकर्षण करून त्याची गति कांहीं नियमित काळपर्यंत थांबविणें (याला कुंभक ह्मणतात.) हे दोन उपाय आपल्या शक्तीप्रमाणें नेहमीं करीत गेले असतां चित्ताची चंचलता जाऊन तें एका लक्ष्यावर स्थिर राहील. प्राणायामाचा विचार पुढें साधनपादांत प्राणायामप्रकरणीं पुष्कळ विस्तरानें केला आहे तो पहावा.

विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धिनी ॥ ३५ ॥

नाकाच्या शेंड्यावर चित्तनिरोध केल्यानें दिव्य सुगंध येऊं लागतो; जिभेच्या शेंड्यावर चित्तसंयम केल्यानें दिव्यरसाचें ज्ञान होतें; तालूच्या ठिकाणीं चित्त ठेविलें असतां रूपाचें ज्ञान होतें; जिभेच्या मध्यभागीं चित्त ठेविलें असतां स्पर्शाचें ज्ञान होतें; आणि जिभेच्या मूळाकडे चित्त लाविलें असतां शब्दाचें ज्ञान होतें. ह्याप्रमाणें त्या त्या इंद्रियाच्या द्वारानें त्या त्या दिव्यविषयाचें ज्ञान होऊं लागलें असतां योगावर लवकर विश्वास उत्पन्न होऊन चित्त एकाग्र होतें.

विशोका वा ज्योतिष्मती ॥ ३६ ॥

अथवा, पोट आणि उर यांमध्यें खालीं तोंड करून असणारें असें आठ पाकळ्यांचें कमल आहे, तें रेचकप्राणायामानें वरमुख करवून त्या हृदयकमलावर चित्ताचें धारण करणारास जो बुद्धीचा साक्षात्कार होतो, त्यानें सुद्धां चित्त स्थिर होऊन एकाग्र होतें.

वीतरागविषयं वा चित्तम् ॥ ३७ ॥

अथवा विषयांविषयीं निरिच्छ असें जें सनकादिकांचें चित्त, त्या ठिकाणीं चित्ताचें धारण केल्यानें तद्रूप झालेलें चित्त विरक्त होऊन समाधीस योग्य होतें.

स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा ॥ ३८ ॥

अथवा, ज्या वेळीं बाह्य इंद्रियांचे सर्व व्यापार बंद होऊन केवल मनानेंच आत्म्याला भोग प्राप्त होतो त्यास स्वप्न ह्मणतात. निद्रेचें लक्षण पूर्वी सांगितलें आहे. या दोहोंपैकीं एकाच्या ज्ञानाचा आश्रय चित्तास असतां तें स्थिर होतें.

यथाभिमतध्यानाद्वा ॥ ३९ ॥

किंवा आपणास जें प्रिय असेल त्या विष्णु इत्यादि वस्तूंविषयीं अथवा शरीरांत नाडीचक्र इत्यादि ठिकाणीं ध्यान केलें असतां चित्त स्थिर होतें.

परमाणुपरममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः ॥ ४० ॥

अति लहान वस्तूच्या ठिकाणीं चित्ताची स्थिरता करणाऱ्या योग्याची परमाणूपर्यंत चित्ताची स्थिरता होते. व अति मोठ्या वस्तूवर चित्त स्थिर करणाऱ्या योग्याचें चित्त, मोठें आहे परिमाण ज्याचें अशा आकाशादिकांपर्यंत स्थिर होतें. याप्रमाणें स्थूल व सूक्ष्मरूप जे दोन पक्ष त्या दोहोंमध्ये संचार करणाऱ्या चित्ताचा कोणत्याही प्रकारें प्रतिबंध न होणें यास परवशीकार ह्मणतात.

क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्ग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थतदञ्जनता समापत्तिः ॥ ४१ ॥

या सूत्रानें जी समापत्ति ह्मणून सांगणार आहेत, ती सुद्धां एक प्रकारची सात्विक अंतःकरणाची वृत्तिच आहे; ह्मणून त्या समापत्तीवांचून इतर सर्व वृत्ती ज्याच्या क्षीण झाल्या आहेत असें योग्याचें चित्त, जसा शुद्धस्फटिकमणि ज्या रंगाच्या पदार्थांनीं युक्त करावा ह्मणजे तशाच रंगाचा दिसूं लागतो; त्याप्रमाणें समाधींत ग्रहीता ह्मणजे ग्रहण करणारा अर्थात् आत्मा, ग्रहण करण्याचें साधन अर्थात् इंद्रियें आणि ग्राह्य ह्मणजे ग्रहण करण्याला योग्य वस्तु जी स्थूल भूतें, ह्यांपैकीं कोणा एका ठिकाणीं धारण केलें असतां तें एकाग्र होऊन तदाकार होतें; अशी जी चित्ताची तदाकार स्थिति, तिला समापत्ति असें ह्मणतात.

तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णा सवितर्का समापत्तिः ॥ ४२ ॥

त्या समापत्तीचे मुख्य दोन भेद आहेत; एक सवितर्क (सविकल्प) व दुसरा निर्वितर्क (निर्विकल्प). त्यांत, कर्णेंद्रियानें ज्याचें ज्ञान होतें व व्याकरणशास्त्रांत ज्याला स्फोट असें ह्मणतात, तो शब्द, अर्थ ह्मणजे जाति इत्यादिक, ज्ञान ह्मणजे सत्वगुण जींत मुख्य असतो अशी बुद्धि, अशा तिन्ही प्रकारांनीं ह्मणजे ' ही गाय भासते ' अशा शब्द, अर्थ व ज्ञान यांच्या ऐक्यभ्रांतीनें तीनही विषय समाधींत येऊं लागले तर त्या विकल्पमिश्रित समापत्तीस सवितर्क समापत्ति असें ह्मणतात. यांत ' गाय ' हा शब्द, गाय ह्मणून जी मूर्तिमंत वस्तु ती गायशब्दाचा अर्थ, व गायीची जाति, गुण वगैरे जाणणें हें ज्ञान होय.

तात्पर्य, ज्या समापत्तीमध्यें शब्द व अर्थ या दोन्ही प्रकारांचें भान होतें ती सवितर्क समापत्ति होय. आतां निर्वितर्क समापत्ति सूत्रकार सांगतात,—

स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का ।। ४३ ।।

'अमुकास अमुक ह्मणावयाचें,' अशा शब्दसंकेताचें वगैरे स्मरण अगदीं नाहींसें होऊन केवळ शब्दस्वरूपमात्रानेंच मनावर ठसलेला जो अर्थ तेवढ्या अर्थाविषयीं मात्र चित्त तत्पर होऊन शब्दसंकेत वगैरे सोडून देतें; तेव्हां समाधींत शब्द व अर्थ यांविषयीं विकल्प (शंका) उत्पन्न होत नाहीं; ह्मणजे जींत शब्दस्वरूपाचें वगैरे भान न होतां केवळ अर्थाचें मात्र भान होतें; तीस निर्वितर्क समापत्ति ह्मणतात.

एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता ।। ४४ ।।

सवितर्क व निर्वितर्क समापत्तीचें वर्णन करण्यांत सूक्ष्मविषयक जी सविचार व निर्विचार समापत्ति इचाही निर्णय झाला. ह्मणजे सवितर्क व निर्वितर्क समापत्तींत चित्त स्थिर करण्याला विषय स्थूल असतात आणि सविचार व निर्विचार समापत्तींत विषय, स्थूल पंचभूतांचीं व इंद्रियांचीं सूक्ष्म कारणें जीं तन्मात्रापासून तें प्रकृतीपर्यंत हीं होत. त्यांत ज्या समापत्तीमध्यें देह, काल, धर्म इत्यादिकांनीं युक्त असे सूक्ष्म विषय असतात, ती सविचार समापत्ति; आणि ज्या समापत्तीमध्यें देश, काल, धर्म इत्यादिक नसून, केवळ धर्मीच्या ह्मणजे वस्तूच्या रूपानेंच तन्मात्र व इंद्रियें ह्या सूक्ष्मविषयांचें भान होतें तिला निर्विचार समापत्ति ह्मणतात.

सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम् ।। ४५ ।।

सविचार व निर्विचार समापत्तींमध्यें जो सूक्ष्म विषय ह्मणून सांगितला, तें सूक्ष्मविषयत्व अलिंग ह्मणजे प्रधानापर्यंत आहे. तें असें,—पृथ्वीच्या परमाणूचा गंधतन्मात्र सूक्ष्म विषय, याप्रमाणें उदक, तेज व वायु यांच्या परमाणूंचे रस, रूप व स्पर्श हीं तन्मात्रें सूक्ष्म विषय, व आकाशाच्या अणूचा शब्दतन्मात्र सूक्ष्म विषय होय. या पंचतन्मात्रांचा अहंकार, त्याचा महत्तत्त्व व त्याची प्रकृति सूक्ष्म विषय आहे; प्रकृतीपेक्षां सूक्ष्म विषय कांहीं नाहीं.

ता एव सबीजः समाधिः ।। ४६ ।।

ह्या पूर्वी सांगितलेल्या चार प्रकारच्या समापत्तीच सबीज समाधि होय. त्यांत स्थूलविषयाच्या संबंधानें सवितर्क व निर्वितर्क आणि सूक्ष्मविषयाच्या संबंधानें सविचार व निर्विचार यीप्रमाणें चार प्रकारचा सबीज समाधि होतो.

निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः ।। ४७ ।।

ह्या पूर्वी सांगितलेल्या समापत्तींमध्यें निर्विचार समापत्ति सर्वांत श्रेष्ठ आहे; कारण, तिचा उत्कृष्ट अभ्यास केल्यानें निर्मळपणा अर्थात् चित्ताची एकाग्रता होऊन योग्याच्या बुद्धीस प्रसन्नता येते.

ऋतंभरा तत्र प्रज्ञा ॥ ४८ ॥

पूर्वी सांगितलेल्या सबीजसमाधींत समाविस्थ झालेल्या चित्ताची जी प्रज्ञा (बुद्धि) तीस ' ऋतंभरा ' अशी संज्ञा आहे. तिला असें नांव पडण्याचें कारण असें कीं, ती प्रज्ञा सत्याचेंच नेहमीं ग्रहण करिते; व विपरीतज्ञानाचा तेथें कधीं लेशही नसतो. या प्रज्ञेपासून पुढें परवैराग्यद्वारानें निर्बीज समाधि प्राप्त होतो.

श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात् ॥ ४९ ॥

श्रुत ह्मणजे ऐकून होणारें ज्ञान अर्थात् आगमज्ञान, व अनुमानाचें लक्षण पूर्वी (स०, सू० ७ त) सांगितलें. ह्या आगम व अनुमानापासून जें ज्ञान होतें तें सामान्य प्रकारचें असतें; कारण, जसें इंद्रियांनीं विशेष प्रकारचें ज्ञान होतें तसें विशेष प्रकारचें ज्ञान प्राप्त करून देण्याचें सामर्थ्य आगम व अनुमान यांच्यामध्यें नाहीं. तर असें विशेष प्रकारचें ज्ञान समाधींत होणारी जी ऋतंभरानांवाची प्रज्ञा तिनें होतें; करितां ती समाधिप्रज्ञा श्रुत व अनुमान या दोहोंपासून होणाऱ्या ज्ञानांपेक्षां विलक्षण आहे. तसेंच सूक्ष्म, व्यवहित (आड असणाऱ्या) व दूरच्या वस्तूचें जेथें लौकिक साधनानें प्रत्यक्ष ज्ञान होत नाहीं, तें या समाधिप्रज्ञेनें होतें. ती समाधिप्रज्ञा योग्यास प्राप्त झाली असतां तीपासून नवीन नवीन संस्कार उत्पन्न होतात.

तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबन्धी ॥ ५० ॥

निर्विचारसमाधिप्रज्ञेपासून उत्पन्न झालेला संस्कार, पुढें व्युत्थानकालीं उत्पन्न होणाऱ्या संस्काराचा प्रतिबंध करितो. व्युत्थानसंस्काराचा नाश झाल्यामुळें त्यापासून उत्पन्न होणारे अनुभव होत नाहींत. अनुभवाच्या अभावीं समाधि सिद्ध होतो. नंतर समाधीपासून प्रज्ञा, तीपासून संस्कार, त्या नवीन संस्कारापासून पुनः प्रज्ञा व तीपासून पुनः संस्कार; याप्रमाणें पुनःपुनः संस्कारांची वृद्धि होऊन सर्वक्लेशांचा नाश होतो. याकरितां निर्विचारसमाधीचा निरंतर अभ्यास करावा.

तस्याऽपि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः ॥ ५१ ॥

त्या संप्रज्ञातसमाधिप्रज्ञेच्या संस्कारांचाही निरोध (प्रतिबंध) झाल्यानें चित्ताच्या सर्व वृत्तींचा आपापल्या कारणांमध्यें लय होऊन निर्बीज ह्मणजे असंप्रज्ञात समाधि सिद्ध होतो. असंप्रज्ञात समाधि साधला असतां आत्मा केवळ आपल्या स्वरूपाचे ठिकाणीं राहतो; ह्मणून पुरुष मुक्त झाला असें ह्मणतात.

योगस्योद्देशनिर्देशौ तदर्थं वृत्तिलक्षणम् ॥
योगोपायाः प्रभेदाश्च पादेऽस्मिन्नुपवर्णिताः ॥ १ ॥

इति श्रीपातञ्जलयोगशास्त्राभिप्राये समाधिपादः समाप्तः ॥ १ ॥

ॐतत्सत्परमात्मने नमः ।

पातञ्जलयोगशास्त्राचा अभिप्राय.

साधनपादः ॥ २ ॥

प्रथम पादांत योगारूढचित्त ह्मणजे ज्यास योग पूर्ण (पुरा) सिद्ध झाला अशा उत्तम अधिकाऱ्यास क्रियायोग इत्यादि संपूर्ण अंगांची अपेक्षा न बाळगतां केवल अभ्यास व वैराग्य या दोन साधनांनींच सिद्ध होणारा असा योग ह्मणजे चित्तवृत्तिनिरोध सांगितला. परंतु ज्याचें चित्त वारंवार विक्षिप्त (चंचल) होतें, अशा अधिकाऱ्यासही योग कोणत्या उपायानें साधेल ते उपाय आतां सांगतात,—

तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ॥ १ ॥

ब्रह्मचर्य ह्मणजे कोणत्याही प्रकारें स्त्रीशीं संबंध न ठेवणें, गुरुसेवा ह्मणजे शरीरानें, वाणीनें व मनानें गुरूला संतुष्ट करणें, सत्य व गोड भाषण करणें, अथवा काष्ठ, पाषाण इत्यादिकांप्रमाणें मौन धारण करणें, आपापल्या आश्रमधर्माप्रमाणें वागणें, शीतोष्ण इत्यादि द्वंद्वें सहन करणें, नियमानें खाणेंपिणें ठेवणें वगैरे अशा प्रकारचें तप येथें जाणावें. याच प्रमाणें ज्याला सामर्थ्य असेल त्यानें कृच्छ्र, चांद्रायण इत्यादि धर्मशास्त्रांत सांगितलेलीं व्रतें करावीं; परंतु तीं, योगाविषयीं चित्ताची उत्सुकता जेणेंकरून कायम राहील अशाच बेतानें केलीं पाहिजेत; नाहींतर शरीरांतील धातु कमी जास्ती होऊन योगाचा विघात होईल. स्वाध्याय ह्मणजे पापाचा नाश करणाऱ्या प्रणव, गायत्री, अष्टाक्षर इत्यादिकांचा जप करणें, अथवा ब्रह्म॰ सूत्र इत्यादि मोक्षशास्त्राचा अभ्यास करणें. ईश्वरप्रणिधान ह्मणजे सर्व लौकिक व वैदिक कर्में आपण फलाची इच्छा न धरितां परमेश्वरास समर्पण करणें, ह्यांस क्रियायोग ह्मणतात.

समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च ॥ २ ॥

क्रियायोगापासून एक तर समाधीची प्राप्ति होते व दुसरें क्लेश (पुढील सूत्रांत सांगणार आहेत ते) कमी कमी होत जातात; याकरितां ह्या क्रियायोगाचा पूर्ण अभ्यास करावा. तात्पर्य असें कीं, तप इत्यादिकांचा अभ्यास जसजसा वाढत जाईल तसतशीं चित्तांतील अज्ञान इत्यादिक दुःखें कमी कमी होऊन शेवटीं कांहीं प्रतिबंधक न राहिल्यामुळें समाधि अनायासें सिद्ध होईल. ह्मणून क्रियायोग साधण्याविषयीं झटावें.

सू॰ १ टीपः—१ जरी यमादिक क्रियायोगांत आहेत, तरी पुढच्या यमनियमादिकांमध्यें तप वगैरे हीं तीन श्रेष्ठ आहेत; ह्मणजे केवल यांच्या तीव्रतर अनुष्ठानानें सुद्धां योग सिद्ध होतो, हें सुचविण्याकरितां पूर्वी हीं तीन निराळीं सांगितलीं.

अविद्याऽस्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः ॥ ३ ॥

अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष व अभिनिवेश यांप्रमाणें पांच दुःखें आहेत. यांचें स्वरूप पुढें सूत्रकार सांगणार आहेत. हे, कर्म व कर्मांचें फल यांचे प्रेरक होऊन जीवाला क्लेश (पीडा) देतात, ह्मणून यांना क्लेश असें ह्मणतात. हे क्लेश कमी करण्याकरितां क्रियायोग साधावा.

अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम् ॥ ४ ॥

अस्मिता इत्यादि पुढच्या चार क्लेशांचें उत्पत्तिस्थान (मूळ) अविद्या आहे. ह्या क्लेशांच्या प्रसुप्त, तनु, विच्छिन्न आणि उदार अशा चार अवस्था आहेत. त्यांत जे क्लेश चित्तांत असून त्यांना उत्तेजक कारण कांहीं नसल्यामुळें ते आपलें कार्य करूं शकत नाहींत ह्मणजे त्यांचा व्यापार प्राण्यावर घडत नाहीं, ते प्रसुप्त ह्मणजे निद्रित क्लेश होत. उदाहरण,—बाळपणीं वासनारूपानें ह्मणजे केवल संस्काररूपानें क्लेश असले तथापि कोणी उत्तेजक नसल्यामुळें ते प्रकट होत नाहींत. जे क्लेश त्यांच्या उलटपक्षाची (क्रियायोगाची) भावना केल्यामुळें त्यांची कार्य करण्याची शक्ति कमी होऊन चित्तांत केवल वासनारूपानें शेष राहतात, व भरपूर साहित्य (साहाय्य) मिळाल्यावांचून आपलें कार्य करूं शकत नाहींत, ते तनु ह्मणजे कृश क्लेश होत. यास प्रत्यक्ष उदाहरण,—क्रियायोगाच्या अभ्यासानें क्लेश अगदीं दुर्बल झाल्यानंतर ते क्लेश त्या योग्यास समाधींत पीडा देऊं शकत नाहींत. ज्या क्लेशांची शक्ति दुसऱ्या एका प्रबळ क्लेशाच्या जोरामुळें पराभूत (निस्तेज) झाल्यामुळें ते प्रकट होत नाहींत, पुनः शक्ति आली ह्मणजे पूर्वीप्रमाणें थांबून थांबून प्रकट होतात, ते विच्छिन्न (ह्मणजे थांबून थांबून प्रकट होणारे) क्लेश होत. उदाहरण,—जेव्हां राग ह्मणजे प्रीति असते तेव्हां क्रोध नसतो, व जेव्हां क्रोध असतो तेव्हां प्रीति नसते. कारण, ते दोघे परस्परविरोधी असल्यामुळें एकेकाच्या वेळीं दुसरा विरुद्ध उत्पन्नच होऊं शकत नाहीं. आणि जे क्लेश आपणांस पूर्ण साहाय्य करणारे मिळाल्यामुळें आपापलें कार्य करूं शकतात, ते उदार क्लेश होत. उदाहरण,—व्युत्थानावस्थेंत ह्मणजे ज्या वेळीं चित्तवृत्ती एकाग्र नसून बाहेरच्या विषयांकडे फांकलेल्या असतात तेव्हां ते क्लेश निरंतर आपला व्यापार चालवून योग सिद्ध होऊं देत नाहींत. याप्रमाणें प्रत्येक क्लेश चार चार प्रकारचे झाले. या सर्व क्लेशांना मूळ कारण अविद्या आहे; ह्मणजे जेथें जेथें हे क्लेश असतात तेथें तेथें यांना उत्पन्न होण्याला कारण मूळारंभीं अविद्या असतेच. इतर क्लेश असून अविद्या नसते असें एकही स्थल नाहीं. करितां ह्या विपरीतज्ञानभूत ह्मणजे भलत्याचें भलतेंच भासविण्याऱ्या अशा अविद्येच्या नाशाविषयीं प्रयत्न केला पाहिजे. ती नष्ट झाली कीं, ते अस्मितादि चार क्लेशही नष्ट होतात.

अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या ॥ ५ ॥

अविद्येचें साधारण लक्षण असें आहे कीं, अमुक एका वस्तूविषयींचें खरें ज्ञान नाश पा-

वून त्याविषयीं त्याहून उलट ज्ञान होणें, याला अर्थात् विपरीतज्ञानाला अविद्या ह्मणतात. याचींच सूत्रांत अनेक उदाहरणें दिलीं आहेत. तीं अशीं,—पृथ्वी इत्यादि अनित्य वस्तूंना नित्य समजणें; अपवित्र व अत्यंत अमंगल अशा देहाला पवित्र समजणें; दुःखकारक पदार्थाला सुखकारक आहे असें मानणें; जो आत्मा नव्हे तो अनात्मा ह्मणजे शरीर, याला आत्मा समजणें; याचप्रमाणें अपुण्यकारक जें हिंसादि कर्म, त्यावर हें संसारांतून मुक्त करील असा विश्वास होणें; व अनर्थकारक जें धनादि यावर अर्थाचा भ्रम होणें; इत्यादि सर्व हें अविद्येचें स्वरूप आहे.

दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतैवाऽस्मिता ॥ ६ ॥

दृक्छक्ति ह्मणजे पाहणारा अर्थात् पुरुष, व दर्शनशक्ति ह्मणजे पाहण्याचें साधन अर्थात् बुद्धि. ह्या दोन्ही शक्ती परस्पर अगदीं भिन्न आहेत; ह्मणजे दर्शनशक्ति ही भोग्य ह्मणजे उपभोग घेण्याला योग्य असा अचेतन पदार्थ आहे, आणि दृक्छक्ति ही उपभोग घेणारा असा चेतन पदार्थ आहे. अशा रीतीनें ह्या दोन्ही शक्ती परस्पर अगदीं भिन्न असून दोहोंना एकच आहेत असें समजणें ह्यास अस्मिता ह्मणतात. उदाहरण,—'मी कर्ता, मी सुखी, मी दुःखी;' इत्यादि. त्यांत सुख, दुःख इत्यादि भोग, वस्तुतः बुद्धीस असून परंतु अविद्येमुळें पुरुष हा आपणास भोग समजतो. तो भोग बुद्धि व पुरुष यांची एकाकारता झाल्यावांचून संभवत नाहीं. याप्रमाणें ही अविद्येपासून उत्पन्न होणारी व क्लेश देणारी आहे.

सुखानुशयी रागः ॥ ७ ॥

कांहीं सुखाचा अनुभव ज्यानें घेतला आहे; त्याला त्या सुखाचें स्मरण झाल्यानंतर त्या सुखाविषयीं अथवा त्याच्या साधनाविषयीं जी अत्यंत उत्कट (मोठी) इच्छा वाटते, त्यास राग ह्मणतात. तो अविद्येमुळें उत्पन्न होणारा असून क्लेश (क्लेशकारक) आहे.

दुःखानुशयी द्वेषः ॥ ८ ॥

कांहीं दुःखाचा अनुभव घेतलेल्या पुरुषास त्या दुःखाचें पूर्वी स्मरण होऊन त्या दुःखाविषयीं अथवा तें दुःख प्राप्त होण्याचीं जीं साधनें त्यांविषयीं जी अरुचि अथवा क्रोध तो द्वेष होय. तो अविद्येमुळें उत्पन्न होणारा व क्लेशरूप आहे.

स्वरसवाही विदुषोऽपि तथा रूढोऽभिनिवेशः ॥ ९ ॥

अत्यंत लहान प्राण्यापासून तें थेट ब्रह्मापर्यंत सर्व प्राण्यांला मरणापासून जें स्वाभाविक भय वाटत असतें त्यास अभिनिवेश ह्मणतात. तात्पर्य असें कीं, विद्वान् असो, किंवा मूर्ख असो; प्रत्येक प्राण्याला अशी इच्छा असते कीं, 'मी नेहमीं जीवंत असावें, मला कधींही मरण येऊं नये.' आतां अशा प्रकारची इच्छा, ज्यानें कधीं मरणदुःखाचा अनुभव घेतला नाहीं; त्यास कधीं होणार नाहीं. तेव्हां ज्या अर्थी अशी इच्छा होते त्यावरून पूर्व

जन्म असावा व त्या वेळेस मरणापासून होणाऱ्या दुःखाचा अनुभवही घेतला असावा असें अनुमान होतें. याप्रमाणें शरीराच्या ठिकाणीं जी प्रीति ती अभिनिवेशनांवाचा क्लेश. होय. हा अविद्येमुळें उत्पन्न होतो.

ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः ॥ १० ॥

क्लेशांच्या वृत्ती दोन प्रकारच्या; एक सूक्ष्म व दुसऱ्या स्थूल. त्यांत क्लेशांच्या ज्या सूक्ष्म वृत्ती आहेत त्या नाहींशा होण्याला, अतिदुष्कर असा प्रसंख्यान (ज्ञान) रूप अग्नि व असंप्रज्ञातयोगानें साध्य होणारा जो चित्तनाश, हीं साधनें लागतात. सारांश, जसे जळालेल्या बीजाला अंकूर उत्पन्न होत नाहींत त्याप्रमाणें सूक्ष्मवृत्तींपासून कांहींएक कार्य न होतां त्या, चित्त, आपलें कारण जी अस्मिता हिच्यामध्यें प्रवेश करूं लागलें ह्मणजे त्याबरोबर आपणही प्रवेश करितात ह्मणजे अस्मितेंत चित्ताबरोबर लीन होतात. मग क्लेशांचें मूळच नाहींसें झाल्यावर ते (क्लेश) पुनः मग कोठून उत्पन्न होतील ?

ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः ॥ ११ ॥

आतां ज्या क्लेशांच्या स्थूल वृत्ती आहेत त्या, प्रथम, पूर्वीं सांगितलेल्या क्रियायोगानें अल्प केल्या (ह्मणजे थोड्या बाकी राहिल्या) ह्मणजे मग पुढें समाधींत उत्पन्न होणारी जी प्रज्ञा तिनें समूळ नाहींशा कराव्या. यास दृष्टांत, जसा वस्त्राचा मोठा मोठा मल पूर्वीं झटकून टाकिला असतां दूर होतो; आणि नंतर सूक्ष्म (अंगचा) मल जो राहिला असेल तो दगडावर आपटणें वगैरे प्रयत्नानें व रिठे, साबण वगैरे साधनांनीं दूर होतो; त्याप्रमाणें स्थूल वृत्ती, क्रियायोगानें कमी झाल्या ह्मणजे मग पुढें समाधिप्रज्ञेनें अगदीं नाहींशा होतात.

क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः ॥ १२ ॥

कर्माशय ह्मणजे वासनारूप कर्में, यांचें कारण क्लेश आहेत; कारण, क्लेशांमुळेंच शुभ व अशुभ कर्में उत्पन्न होतात. कर्माशय दोन प्रकारचा; एक दृष्टजन्मवेदनीय (ह्या जन्मांतच भोगला जाणारा) व दुसरा अदृष्टजन्मवेदनीय (अन्यजन्मीं भोगला जाणारा). त्यांत दृष्टजन्मवेदनीय असा,—तीव्रवैराग्यानें व मंत्र, तप व समाधि या साधनांनीं किंवा ईश्वर, गुरु इत्यादिकांच्या सेवेनें संपादन केलेला जो पुण्यकर्माशय, त्यापासून तत्काल फल प्राप्त होतें. तसाच, तीव्रक्लेशामुळें भ्यालेला, व्याधिग्रस्त व दीन यांविषयीं किंवा विश्वास पावलेल्याविषयीं अथवा तपस्वी, साधु यांविषयीं वारंवार केलेला जो अपराध तो पापकर्माशय, त्यापासूनही या जन्मींच फल प्राप्त होतें. यांस दृष्टांत, नंदीश्वर हा बालअवस्थेंत व मनुष्यदेहांतच मनुष्यदेहकारण टाकून देवत्व पावला. तसाच नहुषराजाही देवांचा स्वामी झाला असतांही आपल्या देवशरीरकारणाचा त्याग करून अजगर झाला. (आतां अदृष्टजन्मवेदनीयकर्माशयाविषयीं कांहीं नियम नाहीं.)

सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः ॥ १३ ॥

जसें एखाद्या झाडाचें मूळ जोंपर्यंत जमिनींत कायम असतें तोंपर्यंत त्याला अंकुर फुटून पानें फुलें व फळें येतच असतात; त्याप्रमाणें पुण्यकर्म व पापकर्म असे दोन प्रकारचे वृक्ष आहेत; व या दोन वृक्षांचें अविद्यादि पांच क्लेश हे मूळ आहे. हें मूळ चित्तरूप जमिनींत जेथपर्यंत कायम असतें तेथपर्यंत या दोन्ही वृक्षांना जाति, आयुष्य आणि भोग अशा प्रकारचीं फळें येतात. त्यांत पुण्यकर्में केलीं असतील तर त्या पुण्यकर्माचें फळ; जाति ह्मणजे उत्तमकुलांत जन्म किंवा देवत्व इत्यादिकांची प्राप्ति; आयुष्य ह्मणजे बहुतकालपर्यंत शरीराशीं संबंध असणें; आणि भोग ह्मणजे इंद्रियद्वारें सुखाचा अनुभव होणें, याप्रमाणें प्राप्त होतें. तशींच पापकर्में केलीं असतील तर पापकर्माचें फल अति नीचकुलांत जन्म किंवा नरकवास, अल्पायुषी आणि इंद्रियद्वारें दुःखाचा अनुभव होणें, याप्रमाणें प्राप्त होतें.

ते ह्लादपरितापफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्वात् ॥ १४ ॥

मागें जीं कर्मांचीं फळें सांगितलीं त्यांचाच संक्षिप्तार्थ सांगतात,–ते जन्म, आयुष्य व भोग पुण्यकर्मापासून झाले असतां त्यांचें फल सुख प्राप्त होतें; आणि ते पापकर्मापासून झाले असतां त्यांचें फल दुःख प्राप्त होतें.

परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः ॥ १५ ॥

कर्मांचीं फळें जीं सुख व दुःख अशीं दोन प्रकारचीं सांगितलीं, तीं साधारण अविवेकी प्राण्यांच्या संबंधानें सांगितलीं; परंतु विवेकी ह्मणजे योगी जो आहे त्याला तर सर्वच दुःख (दुःखकारक) आहे असें वाटतें; सुखकारक कांहींच वाटत नाहीं. तें असें,–दुःखाचे परिणामदुःख, तापदुःख व संस्कारदुःख असे तीन प्रकार आहेत. त्यांत, उपभोगाच्या पदार्थांची जसजसा उपभोग घेत जावा तसतशी त्यांच्याविषयीं इच्छा अधिक वाढत जाते, आणि ते पदार्थ प्राप्त न झाल्यामुळें जें दुःख होतें त्याचा परिहार करितां येत नाहीं, व तें दुसऱ्या दुःखाचें कारण होतें; ह्मणून ते इच्छित (गोड लागणारे) पदार्थ परिणामीं दुःखरूपच आहेत. हें परिणामदुःख होय. सुखकारक पदार्थांचा उपभोग घेतांनाही त्या पदार्थांच्या विरुद्ध जे पदार्थ आहेत, त्यांविषयीं मनांत सर्वदा द्वेष असल्यामुळें सुखाचा उपभोग घेत असतांनाही ती द्वेषबुद्धि टाळतां येत नाहीं; ह्मणून सुखकारक पदार्थांचा उपभोग घेतांनाही तापरूप दुःख होतें. हें तापदुःख होय. त्याचप्रमाणें, आपल्यापुढें आवडणारा किंवा नावडणारा जसा पदार्थ असतो, त्याप्रमाणें सुखाचें किंवा दुःखाचें ज्ञान होतें, त्याचा संस्कार प्रथम आपल्या चित्तावर घडतो, व त्या संस्काराच्या योगानें पुनः तसा ह्मणजे सुखाचा किंवा दुःखाचा अनुभव येतो. याप्रमाणें असंख्यात संस्कार झाल्यामुळें संसार सुटत नाहीं; ह्मणून सर्व संस्कार दुःख-

कारक आहेत. हें संस्कारदुःख होय. आणखी सत्व, रज आणि तम ह्या ज्या तीन गुणांच्या वृत्ती सुख, दुःख व मोह ह्या रूपांनीं दृष्टोत्पत्तीस येतात, त्या परस्परांस पराभूत करणाऱ्या किंवा आपण पराभूत होणाऱ्या असल्यामुळें त्यांचा परस्परांशीं विरोध असतो, ह्याला गुण-वृत्तिविरोध ह्मणतात. वर सांगितलेलीं तीन प्रकारचीं दुःखें व हा चवथा गुणवृत्तिविरोध या चार कारणांमुळें योग्यांला सर्वच दुःख (दुःखकारक) आहे असें वाटतें. सारांश इतकाच कीं, ज्याला दुःखादिकांचा अनुभव आलेला आहे अशा विवेकी मनुष्याच्या आढळांत सुख किंवा दुःख भोगण्याचें जें साधन येतें, तें सर्व त्याला विष कालविलेल्या अन्नाप्रमाणें केवळ दुःखकारक आहे असें वाटतें; कारण, पूर्ण अनुभव घेतलेल्या योग्याला दुःखाच्या लेशानेंही दुःख होतें. जसा लोंकरीच्या एका तंतूचा सुद्धां डोळ्याला नुसता स्पर्श झाला कीं लगेच तो डोळ्याला मनस्वी दुःख देतो; आणि अंगाच्या दुसऱ्या कोणत्याही भागाला त्या तंतूच्या स्पर्शानें तितकें कांहीं दुःख होत नाहीं. तसा जो विवेकी असतो तो अगदीं थोड्या दुःखानेंही विरक्त होतो.

हेयं दुःखमनागतम् ॥ १६ ॥

पूर्वीं सांगितलेले क्लेश, वासनारूप कर्में व त्या कर्मांचीं फळें हीं, अविद्येपासून उत्पन्न झालेलीं असून अविद्या ही विपरीतज्ञानरूप असल्यामुळें ती चांगल्या ज्ञानानें नाहींशी होते. आतां तें चांगलें ज्ञान ह्मटलें ह्मणजे, ग्रहण करण्यास योग्य काय व त्याला साधन काय आहे; आणि टाकण्यास योग्य काय व त्याचें साधन काय; हें पूर्णपणें समजणें हें होय. त्यांपैकीं टाकण्यास योग्य काय तें सांगतात,—पाठीमागें जें घडलें असेल तें घडून गेलें, हल्लीं जें घडत आहे तें घडत असतांना त्यास टाळतां येत नाहीं; ह्मणून या दोन दुःखांच्या नाशाचा उपाय करण्याचें कारण नाहीं. आतां जें संसारांतील दुःख पुढें प्राप्त व्हावयाचें असेल त्याच्याच टाळण्याविषयीं प्रयत्न केला पाहिजे.

द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो दृश्यहेतुः ॥ १७ ॥

टाकण्याजोगें जें दुःख त्याचें कारण सांगतात,—द्रष्टा ह्मणजे ज्ञानस्वरूप आत्मा, व दृश्य ह्मणजे बुद्धिसत्व (चित्त); अर्थात् आत्मा हा भोक्ता व चित्त हें भोग्य आहे. भोक्ता व भोग्य या दोघांचा जो संबंध तो संयोग होय. या दोघांविषयीं तात्त्विक (बरोबर) विचार न केल्यामुळें मनुष्याला द्रष्टा व दृश्य ह्यांच्या संयोगापासून संसाररूप (जन्ममरणरूप) दुःख प्राप्त होतें. तें दुःख, द्रष्टा व दृश्य ह्यांचा संयोग नाहींसा झाला ह्मणजे नाहींसें होऊन जन्ममरणरूप संसार नाहींसा होतो ह्मणजे पुरुष मुक्त होतो.

प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम् ॥ १८ ॥

पूर्वीं द्रष्टा व दृश्य यांचा संयोग दुःखास कारण ह्मणून ह्मटलें, त्यांत प्रथम दृश्याचें

स्वरूप सांगतात,—प्रकाश करणें हा सत्वगुणाचा धर्म, क्रिया ह्मणजे यत्न व हालणें चालणें हा रजोगुणाचा धर्म, व स्थिति ह्मणजे नियमन करणें हा तमोगुणाचा धर्म आहे. याप्रमाणें हे प्रकाश, क्रिया व स्थिति हे दृश्याचे ह्मणजे चित्ताचे स्वाभाविक धर्म आहेत. तसेंच, भूतें दोन प्रकारचीं; स्थूल आणि सूक्ष्म. त्यांत पृथ्वी, आप्, तेज, वायु व आकाश हीं स्थूल भूतें; व या स्थूलभूतांचें कारण जीं पंचतन्मात्रें ह्मणजे गंध, रस, रूप, स्पर्श व शब्द हीं सूक्ष्म भूतें होत. इंद्रियें दोन प्रकारचीं; पांच ज्ञानेंद्रियें व पांच कर्मेंद्रियें मिळून दहा आहेत. त्यांत चक्षु, श्रोत्र, घ्राण, रसन व त्वक् हीं ज्ञानेंद्रियें व वाक्, पाणि, पाद, पायु व उपस्थ हीं कर्मेंद्रियें; आणि दहा इंद्रियांचें व्यापार नीट चालावे याकरितां अर्थात् ज्याच्या साहाय्यावांचून कोणत्याही इंद्रियाचा व्यापार चालत नाहीं असें अकरावें मन. हीं भूतें व इंद्रियें ग्राह्य व ग्रहण या रूपांनीं चित्ताच्या स्वाभाविक वृत्ती असून चित्ताच्या स्वरूपाहून निराळे परिणाम नव्हत. हें चित्ताचें कार्य सांगितलें. भोगाचें लक्षण पूर्वीं (सा० सू० १३ त) सांगितलें. अपवर्ग (मोक्ष) ह्मणजे आत्मानात्मविचार करून संसारांतून मुक्त होणें. आत्म्याला सर्व विषयांचा उपभोग मिळावा व चित्तापासून आत्म्याचा वियोग होऊन मोक्ष मिळावा हें दृश्याचें प्रयोजन आहे. या सूत्रानें दृश्याचा स्वभाव, त्याचें कार्य व त्याचें प्रयोजन हीं तीन सांगितलीं.

विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वाणि ॥ १९ ॥

गुणाच्या ह्मणजे दृश्याच्या, क्रमानेंच चार अवस्था आहेत; विशेष, अविशेष, लिंगमात्र आणि अलिंग. ह्या योग साधते वेळीं अवश्य जाणाव्या याकरितां यांचा उपदेश आहे. त्यांत पूर्वीं सांगितलेलीं पांच स्थूल भूतें, दहा इंद्रियें व सोळावें मन हे गुणांचे विशेष परिणाम आहेत. पांच तन्मात्रें व सहावा मूळचा अहंकार हे अविशेष परिणाम आहेत. महत्तत्त्व ह्मणजे बुद्धि हा गुणाचा लिंगमात्र परिणाम; व प्रधान ह्मणजे प्रकृति ही अलिंगपरिणाम होय.

द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः ॥ २० ॥

आतां द्रष्ट्याचें स्वरूप सांगतात,—आत्मा हा केवळ ज्ञानस्वरूप आहे ह्मणजे जसें अग्नीचें ज्ञान उष्णस्पर्शानें जरी कदाचित् न झालें तथापि चक्षुरिंद्रियानें त्याचें ग्रहण होतें; तसें आत्म्याचें ग्रहण इतर साधनानें होत नाहीं; तर तो केवळ ज्ञानानेंच ग्राह्य आहे. ह्मणून त्याचें ज्ञान हेंच स्वरूप आहे. आतां तो कांहीं परिणाम पावत नसून आपल्या रूपानेंच नेहमीं असतो खरा, तथापि बुद्धि विषयाकार झाली असतां तो तिच्या जवळ असल्यामुळें, जास्वंदीच्या फुलावर जसा शुद्ध स्फटिकमणि ठेविला असतां लाल दिसतो, त्याप्रमाणें विषयाकार भासूं लागतो.

तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा ॥ २१ ॥

दृश्याचें (चित्ताचें) पूर्वी (सा० सू० १८ त) सांगितलें जें स्वरूप तें आत्म्याकरितांच आहे; (ह्मणजे दृश्याचा भोक्ता आत्माच आहे.) बाह्य विषयांचें ज्ञान आत्म्यास व्हावें ह्मणून चित्त आहे; याशिवाय चित्ताला आपलें स्वतांचें कांहीं प्रयोजन नाहीं; कारण, तें अचेतन आहे.

कृतार्थं प्रति नष्टमप्यनष्टं तदन्यसाधारणत्वात् ॥ २२ ॥

'प्रकृति ही एक आहे व पुरुष हे अनंत आहेत,' असें अनेकश्रुतिसिद्ध आहे. त्यांत जो पुरुष सकल भोग भोगून मुक्त झाला, त्याप्रत जरी ती प्रकृति नष्ट झाल्यासारखी झाली, तथापि दुसऱ्या आणीक (अकृतार्थ) सर्व पुरुषांला भोग भोगविण्याचें काम तिच्या एकटीवरच असल्यामुळें ती कधींही नष्ट होत नाहीं. यास दृष्टांत, 'जसा एकादा खेळ करणारा मनुष्य खेळ करीत असतां, कांहीं मनुष्यांनीं तो खेळ पुरता पाहिला ह्मणजे ते त्याला सोडून चालते होतात; परंतु दुसरे खेळ पाहणारे तेथें जमलेले असतात किंवा इतर ठिकाणीं असतात त्यामुळें तो (खेळ करून दाखविणारा) ज्यांना त्यांना वरचेवर खेळ करून दाखवितो; त्याचा खेळ आणीक दुसरे पाहणारे असल्यामुळें कधींच संपत नाहीं.'

स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः ॥ २३ ॥

संयोगाचें कार्य सांगण्याच्या प्रसंगांत त्याचें लक्षणही सांगतात,—जसें एकाद्या पुरुषाजवळ धन असलें ह्मणजे तो त्या धनाचा स्वामी (मालक) व तें धन त्याचें स्व असतें; व त्या दोघांचा स्वस्वामिभाव संबंध असतो; तसें दृश्य हें पुरुषाचें स्व, व पुरुष ह्मणजे द्रष्टा हा त्या दृश्याचा स्वामी. या दोहोंच्या ज्या शक्ती ह्मणजे योग्यता त्यांना स्वशक्ति व स्वामिशक्ति असें ह्मणतात. या स्वशक्तीचा व स्वामिशक्तीचा संयोग झाल्यापासून जी दृश्याच्या स्वरूपाची उपलब्धि ह्मणजे दर्शन किंवा भास, यासच भोग असें ह्मणतात; व जी पुरुषाच्या स्वरूपाची उपलब्धि (दर्शन) तीच अपवर्ग ह्मणजे मोक्ष होय. यांत उभयतांचा संयोग हा पुरुषदर्शनापर्यंत असतो, ह्मणून पुरुषदर्शन हें दृश्याच्या वियोगाला कारण, व पुरुषदर्शन (पुरुषासंबंधी तत्त्वविचार) न होण्याला कारण स्वशक्ति व स्वामिशक्ति या उभयतांचा संयोग हा होय. याकरितां तो संयोग ज्या कारणानें झाला आहे त्या कारणाचा शोध करून त्याच्या नाशाविषयीं प्रयत्न करावा.

तस्य हेतुरविद्या ॥ २४ ॥

अविद्येचें लक्षण पूर्वी (सा० सू० ५ त) सांगितलें. पुरुषदर्शन न होण्याला कारण जो संयोग ह्मणून सांगितला त्याचें कारण अविद्या आहे. त्या अविद्येचा नाश प्रथम

क्रियायोगानें करून ती दुर्बल झाल्यावर समाधिप्रज्ञेनें तिचा उच्छेद करावा. मग कारणाचा नाश झाल्यामुळें कार्य जो संयोग तो अनायासेंच नाहींसा होईल.

तदभावात्संयोगाभावो हानं तद्दृशेः कैवल्यम् ॥ २५ ॥

त्या अविद्येचा विद्येनें नाश झाल्यानंतर तिचें (अविद्येचें) कार्य जो बुद्धि व पुरुषाचा संयोग तो नाहींसा होतो. हें जें नाहींसें होणें यास हान ह्मणतात. आतां 'हान' या शब्दाचा अर्थ 'टाकून देणें' असा आहे; परंतु अविद्येला एकाद्या मूर्तिमंत पदार्थासारखें टाकून देतां येत नाहीं; ह्मणून विवेकज्ञान उत्पन्न झालें ह्मणजे अविवेकापासून उत्पन्न झालेला संयोग आपोआपच नाहींसा होईल. असा येथें अभिप्राय समजावा. संयोगाचें हान ह्मणजे त्याग करणें हीच नित्य व केवळ आत्म्याला मुक्ति होय.

विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः ॥ २६ ॥

प्रकृतिपुरुषांचा संयोग नाहींसा होण्याचा उपाय सांगत असतां मध्यें सहज प्रसंगांत उपादेय ह्मणजे ग्रहण करण्यास जें योग्य त्याचें कारण सांगतात,—'गुण हे निराळे आहेत व आत्मा हा निराळा आहे' अशा प्रकारची विवेकप्रज्ञा (ज्ञान) झाली असतां तीच ह्या सर्व दुःखरूप दृश्याचा त्याग करविण्याला कारण होते. आतां ती विवेकख्याति (विवेकप्रज्ञा) कशी असली पाहिजे कीं, मध्यें मध्यें जीं व्युत्थानअवस्थेच्या योगानें विघ्नें उत्पन्न होत असतात तीं न झालीं पाहिजे. याचें तात्पर्य असें कीं, प्रतिपक्षभावना (पुढें सा० सू० ३४ त प्रतिपक्षभावना सांगितली आहे ती) चित्तांत आणिल्यानें अविद्येचा लय होऊन, मी जाणणारी, मी करणारी, इत्यादि अभिमान जिचा नाहींसा झाला आहे; रजोमलाचा व तमोमलाचा जींत बिलकूल लेश राहिला नाहीं अशा बुद्धीमध्यें जें ज्ञानाचें प्रतिबिंब पडणें, याला विवेकप्रज्ञा असें ह्मणतात. त्या विवेकप्रज्ञेची एकसारखी अखंड प्रवृत्ति झाली असतां दृश्याचा (प्रकृतीचा) सर्व व्यापार बंद पडून पुरुषास मोक्ष प्राप्त होतो.

तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा ॥ २७ ॥

समाधि दोन प्रकारचा; एक सालंबन समाधि व दुसरा निरालंबन समाधि. त्यांत ज्या समाधींत ध्यानास स्थूलवस्तूचा आश्रय असतो तो सालंबन; व ज्यांत केवळ ज्ञानाचा आश्रय असतो तो निरालंबन समाधि. ज्याला विवेकज्ञान उत्पन्न झालें आहे त्याचा सालंबन समाधि पूर्ण सिद्ध होईपर्यंत विवेकप्रज्ञेच्या सात प्रकारच्या अवस्था होतात. त्यांत पहिल्या चार अवस्था कार्याच्या संबंधानें असल्यामुळें त्यांना कार्यविमुक्ति असें ह्मणतात. त्या अशा,—१ जें जाणावयाचें तें मीं जाणलें. २ जाणावयाचें बाकी आतां कांहीं राहिलें नाहीं. ३ ज्ञानप्राप्तीस प्रतिबंध करणारे जे क्लेश ते सर्व क्षीण ह्मणजे नाहींसे झाले; आतां क्षीण करावयाचे कांहीं बाकी राहिले नाहींत. ४ मला ज्ञान प्राप्त झालें, मीं विवेकख्याति

प्राप्त करून घेतली. याप्रमाणें त्या अवस्थांमध्यें आणीक दुसरें कांहीं अनुभवास न येतां अशा प्रकारचें ज्ञान उत्पन्न होतें; हें कार्यसंबंधी असल्यामुळें यास कार्यविमुक्ति असें म्ह-णतात. आतां बाकीच्या पुढच्या तीन अवस्था चित्ताच्या संबंधानें असल्यामळें त्यांना चित्तविमुक्ति असें म्हणतात. त्या अशा,–१ माझी बुद्धि कृतार्थ झाली. २ पर्वताच्या शि-खरावरून शिळा खालीं तळाशीं पडल्या असतां त्या जशा पुनः आपल्या ठिकाणीं जात नाहींत; त्याप्रमाणें आपल्या कारणाच्या ठिकाणीं लीन झालेल्या सत्वादि गुणांचा जोर माझ्या ठि-काणीं पुनः चालू होत नाहीं; कारण, त्यांचें मूळकारण जी अविद्या ती नष्ट झाली; तेव्हां आतां कांहीं कारणावांचून त्यांचा पुनः उद्भव कसा होणार ? ३ आणि मला समाधि पुरता साधला; तो साधल्यामुळें आतां मी आपल्या आत्म्याच्या स्वरूपांत रममाण होऊन राहिलों आहें. याप्रमाणें चित्तविमुक्ति सांगितली. याप्रमाणें शेवटच्या अवस्था प्राप्त झाल्या असतां पुरुष मुक्त झाला असें म्हणतात.

योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिरा विवेकख्यातेः ॥ २८ ॥

योगाचीं अंगें पुढें सांगणार आहेत. त्यांचा ज्ञानपूर्वक अभ्यास केला असतां चित्त-सत्वाला (बुद्धीला) झांकून टाकणारा जो क्लेशरूप मल तो नाहींसा होतो; त्यामुळें म्हणजे कोणताही प्रतिबंध न राहिल्यामुळें ज्ञानाची ज्योत प्रदीप्त होतां होतां शेवटीं विवेकख्याति उत्पन्न होते.

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ॥ २९ ॥

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि याप्रमाणें यो-गाचीं आठ अंगें आहेत. त्यांत पांच अंगांचें स्वरूप याच पादांत पुढें सांगणार आहेत; व पुढचीं, धारणा इत्यादि तीन अंगें विभूतिपादांत सांगणार आहेत.

सूत्र २९ टीपः–१ **योगांगांविषयीं विशेष विचार.**

दान, यज्ञ इत्यादिक जीं बहिरंग साधनें आहेत, त्यांचाही अंतर्भाव (समावेश) या आठ अंगांतच समजावयाचा; व सूत्रांत ज्या क्रमानें अंगें पडलीं आहेत त्याप्रमाणेंच अनु-ष्ठानाचा क्रम समजावयाचा. आतां जें अमृतबिंदु–उपनिषदांत ' प्रत्याहार, ध्यान, प्राणायाम, धारणा, तर्क व समाधि हीं योगाचीं सहा अंगें ' असें सांगितलें आहे, तें अत्यावश्यक लागणाऱ्या अंतरंग अंगांस अनुसरून लिहिलें आहे. म्हणून तें अत्यावश्यक लागणाऱ्या बहिरंग अंगाचेंही उपलक्षण समजावें.

मंत्रयोग, हठयोग, लययोग व राजयोग, याप्रमाणें योगांतील अवस्थांच्या क्रमानें हे चार भेद आहेत. त्यांत मंत्र, हठ व लय यांनीं योग पूर्ण होतो म्हणजे हे तीन, योगास साधनें आहेत, व चवथा राजयोग हा समाधीच्या अभ्यासाचें फल आहे.

योगांत प्रथम प्रवृत्ति होण्याला अलौल्य, आरोग्य, निष्ठुरता, सुगंधता, अल्पमूत्रपुरीष, कांति, प्रसाद, स्वरसौम्यता वगैरे चिह्नें होतात; त्याचप्रमाणें उत्साह, साहस, धैर्य, तत्त्वज्ञान, निश्चय व जनसंगपरित्याग या सहा योगांतील प्रथमच्या उपांगांच्या सिद्धतेनें योगांगांच्या अनुष्ठानाची प्रवृत्ति होते; असें योगवासिष्ठांत सांगितलें आहे. त्याचप्रमाणें नित्यानित्यवस्तुविवेक, ह्या लोकांतील व परलोकांतील विषयोपभोगाची विरक्ति, शम, दम, उपरति, तितिक्षा, समाधान व श्रद्धा अशी साधनसंपत्ति व मुमुक्षुत्व हीं असलीं पाहिजेत; कारण, जर हीं साधनें नाहींत तर ज्या वस्तूचें इंद्रियांनीं प्रत्यक्ष ज्ञान होत नाहीं अशा पदार्थांत एकदम प्रवेश होऊं शकत नाहीं, ह्मणून प्रतिबंधामुळें सिद्धि न झाली असतां साधक व्याकुल होऊन साधनांचा परित्याग करील तर तो दोहींकडून भ्रष्ट होईल; कारण कीं, चांगल्या मार्गांत त्याला सिद्धि न झाल्यामुळें तो नास्तिक होऊन जाणार. ह्मणून श्रद्धा ही अवश्य असली पाहिजे. जर सिद्धि झाली नाहीं तर साधनांतच कांहीं कमीपणा आहे किंवा दुसरा एकादा कांहीं प्रतिबंध आहे असें समजून सावधपणानें निराश न होतां असेल तो कमीपणा व प्रतिबंध दूर करून मोठ्या हौसेनें अभ्यास करावा. त्याप्रमाणेंच अत्याहार, प्रयास, प्रजल्प (पुष्कळ व्यर्थ बडबड करणें), नेहमीं पुष्कळ कामनिक व्रतें करणें, जनसंग व विषयांवर मनाचा चंचलपणा, इतक्या गोष्टींचा त्याग करावा. तसेंच भय, क्रोध, आळस व पुष्कळ झोंप घेणें व जागणें, अतिशय भोजन करणें व नेहमीं उपवास करणें, ह्या सहा गोष्टी योग्यानें अगदीं सोडून दिल्या पाहिजेत. असें अथर्ववेदांतील अमृतबिंदु उपनिषदांत सांगितलें आहे.

वारंवार विचार करावा कीं, 'संसार हा पाणी व नाव यांच्या संयोगाप्रमाणें आहे. सर्व आपापला स्वार्थ पाहणारे आहेत. कोणाची स्त्री, आणि कोणाचा पुत्र. पहा! द्रव्य मिळविण्याला किती दुःख असतें? मिळाल्यावर रक्षण करण्यास किती श्रम पडतात? ज्या वेळेस मिळतें किंवा त्याचा खर्च होतो; त्या दोन्ही वेळेस दुःखच असतें. याप्रमाणें द्रव्य कष्टाचें आगर आहे. असेंच स्त्रींत तरी काय चांगलें ह्मणून आहे? पहायाला गेलें तर त्यांत केवळ त्वचा, रक्त, मांस व हाड हींच आहेत. पहा! तिची ती त्वचा, दूर केल्यानंतर मग तीविषयीं इच्छा राहील काय? तर असल्या वस्तूंशीं माझा संबंध कशाला पाहिजे? याप्रमाणें विचार करून जनसंगत्याग करावा. कारण जे संग करितात ते कुटुंबाचे क्लेश आपल्यावर उगीच घेतात. परंतु जे संगत्याग करितात ते क्रमानेंच समाधिसुख मिळवितात. त्याकरितां संगत्याग करणेंच श्रेष्ठ आहे; व तें पुरुषाला मोठें बल आहे. याप्रमाणें विचार करून वैराग्य स्थिर करावें.

सूत्र २९ टीपः-१ **देशविचार.**

योगाभ्यासास देश चोहोंकडून सपाट व पवित्र असावा. जेथें खडे, अग्नि व वाळू

इत्यादिक नसावेत. तें स्थान शब्द व जलाश्रय इत्यादिकांनीं मनास अनुकूल असें असावें; त्रास होईल असें नसावें. बसावयाच्या जागीं वारा फारसा येत नसावा. त्याप्रमाणेंच ज्याच्या भोंवतालीं कंद, मूल, फल व स्वच्छ विपुल पाण्याची समृद्धि असावी. जेथें वेदनिरत अशा ब्रह्मनिष्ठांचा ब्रह्मघोष (वेदध्वनि) ऐकण्यांत येत आहे. जें तपोवन स्वधर्मनिष्ठांनीं सुशोभित झालेलें आहे. सरोवर व पुष्पफलादिकांनीं रम्य अशा वाराणसी वगैरे स्थलीं सुंदर मठ बांधून त्रिकाळसंध्या इत्यादिक नित्य कर्मे करून वेदांत श्रवण करीत योगाभ्यासतत्पर व्हावें.

हठाभ्यासास योग्य देश:—जेथें परमधार्मिक राजा व प्रजा असाव्या. जेथें दुष्काळ, चोर, व्याघ्र वगैरेंची भीति नसावी. बसण्याच्या जागेपासून चार हातपर्यंत दगड, अग्नि, पाणी वगैरे नसावे; ह्मणजे त्या योगानें थंडी व उष्णता यांची पीडा होत नाहीं. एकांत स्थल असावें; ह्मणजे कलह वगैरेचा त्रास नसतो. अशा ठिकाणीं लहानशी मठी बांधून हठयोग्यानें हठाभ्यास (प्राणायाम वगैरेचा अभ्यास) करावा.

मठलक्षण:—ज्याला लहानसें दार असावें. जेथें भिंतीस जाळ्या वगैरे भोंकें आणि जमिनीस खांचखळगे व उंदीर वगैरेंनीं उकीर काढलेले नसावे. जमीन फार उंचसखल नसावी; किंवा मठ टेंकडी वगैरे ठिकाणीं तसाच खोल जागेंत नसावा. माती व गाईच्या शेणानें दाट व चांगल्या रीतीनें सारविलेला असावा. जेथें थोडाही केरकचरा नसावा. जें स्थल ढेंकूण, पिसा, डांस, मत्सर वगैरेंनीं रहित असावें. भिंतींवर मुनि, तीर्थ, नदी, वृक्ष, कमल, पर्वत वगैरे चित्रें असावीं, कीं ज्यांना पाहून योगाभ्यासांत मन लागेल. वैराग्य होण्याला श्मशान, घोर नरक इत्यादिक चित्रें असावीं. मठाच्या बाहेरची बाजू वेलींचे मंडप, उत्तम बसण्याकरितां ओटे, कुवे (आड) वगैरे जलाशय इत्यादिकांनीं रमणीय असावी. मठाच्या भोंवतालीं तट (आवारू) असावा. अशा मठांत योग्यांनीं सर्व चिंता सोडून देऊन गुरूनें उपदेश केला असेल त्या मार्गानें योगाचा अभ्यास करावा.

कसलेंही भय बाळगूं नये. व मनांत असें पक्कें वागवूं द्यावें कीं प्रारब्धकर्मावांचून सर्प, व्याघ्र इत्यादिक कोणीही प्राणी दुःख किंवा सुख देऊं शकत नाहीं; ह्मणूनच भयंकर पर्वत, वन किंवा नदी यांमध्यें सांपडलेला प्राणी किंवा एकादा वाट चुकून चोर, व्याघ्र, शत्रु इत्यादिकांच्या सपाट्यांत सांपडलेला त्याचें नशीब जर बळकट आहे तर ते पर्वत वगैरेच त्याचें संरक्षण करितात व तेथें त्याला सुख प्राप्त होतें. आणि ज्याचें नशीब हीनबल झालें आहे त्याचें किती जरी चांगल्या रीतीनें रक्षण केलें किंवा त्याला सुरक्षित स्थलीं ठेविलें; तथापि त्याला मरण किंवा दुःख प्राप्त होणें हें कधींही टळत नाहीं. ह्मणून महाभारतांतही सांगितलें आहे कीं, 'तीक्ष्णबाणांनीं जरी शरीर छिन्नभिन्न झालें तथापि वेळेवांचून

तत्राहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ॥ ३० ॥

१ अहिंसा, २ सत्य, ३ अस्तेय, ४ ब्रह्मचर्य व ५ अपरिग्रह, या पांचांस यम असें ह्मणतात. यांचें स्वरूप टिप्पणींत सविस्तर व चांगल्या रीतीनें दाखविलें तें अवश्य पहावें.

मरण येत नाहीं. परंतु जर वेळा प्राप्त झाली असेल तर नुसत्या काडीचा स्पर्श झाल्याबरोबर नाश पावतो.'

सारांश, ज्या परमेश्वरानें जन्म देऊन गर्भांत रक्षण केलें; तोच कोठें असलें तरी रक्षण करण्यास समर्थ आहे; असें भगवंताचें चिंतन करावें. अन्नवस्त्रांची चिंता अगदीं सोडून द्यावी.

सू० ३० टीपः-१ **यम.** (हें योगांतील प्रथमांग होय.)

त्याचे पांच प्रकार आहेत; ते येणें प्रमाणेः—

१ अहिंसा, २ सत्य, ३ अस्तेय, ४ ब्रह्मचर्य व ५ अपरिग्रह.

१ अहिंसाः—सर्व प्राण्यांवर दया ठेवून कोणाचा प्राण न घेणें याला अहिंसा ह्मणतात. भाजीपाला वगैरे पदार्थांनीं आपली भूक शांत होत असतां व्यर्थ आपल्या या भयंकर पोटाकरितां कोणाचा जीव घेऊं नये. जसें आपणाला दुःख होतें तसेंच दुसऱ्याला होत असेल, असें जाणून कोणत्याही प्राण्याला दुःख देऊं नये. ज्याला आपल्या स्वरूपाची जाणण्याची इच्छा असेल, व परमानंद प्राप्त होऊन परमपदास जावें अशी इच्छा असेल, त्यानें अहिंसाधर्म अवश्य पाळला पाहिजे. अज्ञानानें झालेल्या हिंसेचें पाप भगवद्ध्यानानें व मन्वादिस्मृतींत सांगितलेल्या प्रायश्चित्तानें जाळून टाकावें.

२ सत्यः—सत्यव्रताचें पाळण करणाऱ्या मनुष्यानें कधींही वचनानें बांधलें जाऊं नये; व वचन द्यावयाचें त्या वेळेस पूर्ण विचार करून आपल्या हातून काम व्हावयाजोगें असल्यास वचन द्यावें. विनाकारण बोलण्याची संवय ठेवूं नये. कोणी पुसल्यावांचून अथवा आपल्याला जरूर लागल्यावांचून व्यर्थ पुष्कळ बोलणें हें सत्यव्रत पुरुषाला अयोग्य आहे.

ज्या गोष्टींविषयीं आपणाला कांहीं माहिती नाहीं, ह्मणजे आपण स्वतः पाहिली नाहीं; किंवा एकाद्या प्रामाणिक मनुष्यापासून ऐकिली नाहीं, किंवा जिचा स्वतः आपल्याला अनुभव नाहीं, अशी गोष्ट बोलूं नये. 'ज्याप्रमाणें बोलावें त्याप्रमाणें आचरण ठेवावें.'

कोणाची खुशामत करण्याची इच्छा ठेवूं नये; कारण, त्याची मर्जी संभाळण्याकरितां नेहमीं खोटें बोलण्याचा प्रसंग येतो.

काम, क्रोध, लोभ, इत्यादि विकारांच्या स्वाधीन होऊं नये. हे विकार ज्या वेळेस आपणाला अनावर होऊन आपलाच पगडा स्थापन करितात त्या वेळेस मन स्वाधीन ठेवून परमेश्वराच्या चिंतनानें विकारांपासून पार पडावें.

जी एकादी गोष्ट कोणाची प्रकट करण्याजोगी नसेल ती कधींही बाहेर प्रकट करूं नये.

महाभारतांत मोक्षपर्वांत, प्रथम बोलण्यापेक्षां मौनच श्रेष्ठ, दुसरें मौनापेक्षां सत्य भाषण करणें त्यापेक्षां श्रेष्ठ, तिसरें जें सत्य भाषण बोलावयाचें तें धर्मयुक्त असणें त्यापेक्षां श्रेष्ठ, चवथें तें सत्य व धर्मयुक्त असून कानांला गोड लागणारें असलें तर त्यापेक्षां श्रेष्ठ. याप्रमाणें सत्याची प्रशंसा अधिक केली आहे. मुंडक उपनिषदांत, ' सत्यावांचून आत्मसाक्षात्कार होत नाहीं.' भारतांत ' सत्याची व अश्वमेधाची तुलना केली ' तेव्हां सत्याचाच कांटा खालीं वांकला. याकरितां सत्य हेंच स्वर्गास चढून जाण्याची शिडी आहे; व अगाध संसारसमुद्र तरून जाण्याची नाव आहे. सत्यावांचून दुसरा पावन पदार्थ नाहीं. याप्रमाणें सत्य होय.

३ अस्तेयः—आपणाला कोठेंही एकादी वस्तु सांपडली तर त्याच्या धण्याचा शोध करून ती त्याच्या स्वाधीन करावी. जर धण्याचा शोध न लागला तर ती वस्तु कोणा एकाद्या योग्य अधिकाऱ्याच्या स्वाधीन करावी. जशी शरीरानें चोरी होते, तशी मनानें सुद्धां होते; याकरितां मनांत सुद्धां दुसऱ्याची वस्तु घेण्याची इच्छा करूं नये. जुगार खेळूं नये; रांडबाजी तसेंच कोणत्याही प्रकारचें व्यसन नसावें; कारण असल्या दुष्ट कामांत एकदा मन लागलें ह्मणजे मग पैशाकरितां चोरी करण्याची इच्छा उत्पन्न होते. विषयाला वाढविणाऱ्या पदार्थांची बिलकूल इच्छा करूं नये.

४ ब्रह्मचर्यः—विषयेच्छा वाढविणाऱ्या पदार्थांचा सर्वथा त्याग करावा. जेथें कामोद्दीपक (विषय वाढविणारे) पदार्थ असतील तेथें जाण्याची किंवा राहण्याची इच्छा करूं नये. व तसल्या ठिकाणाजवळही राहूं नये. अनीति वाढविणारीं व शृंगारिक गोष्टींचीं पुस्तकें वाचूं नयेत. कारण असल्या गोष्टी ऐकल्यानंतर त्या साक्षात् करण्याची मनाची प्रवृत्ति होते; एवढ्याकरितां असलीं पुस्तकें वाचूं नयेत व ऐकूं नयेत.

त्यागी (ज्यानें सर्व संग परित्याग केला आहे अशा) पुरुषानें कोणत्याही स्त्रीबरोबर व गृहस्थानें आपल्या स्त्रीवांचून इतर स्त्रीबरोबर ' १ तिचें मनांत स्मरण करणें, २ तिच्या संबंधाच्या गोष्टी ऐकणें, ३ तिच्या बरोबर भाषण करणें, ४ तिचें दर्शन घेणें, ५ तिच्या बरोबर किंवा तिच्याकडे पाहून हंसणें, ६ तिच्या बरोबर एकांतांत कांहीं मसलत करणें, ७ तिला स्पर्श करणें व ८ तिचा संभोग करणें;' असें आठ प्रकारचें मैथुन करूं नये. व तिच्या उत्पत्तीचा वगैरे सर्व विचार करून तिच्याविषयीं वासना दूर करावी.

तो विचार असा,— 'स्त्री ही केवळ स्नायु, मज्जा, अस्थि इत्यादि समुदायरूप, स्तनादि मांसग्रंथींनीं युक्त अशी मांसाची पुतळी आहे. जिचे शरीरावयव यंत्राप्रमाणें चंचळ आहेत. व मुख इत्यादि सर्व अवयव मलांनींच पूर्ण भरलेले आहेत. तेव्हां असल्या मांसपुत-

ळींत त्वचा, मांस, रुधिर व हाड यांवांचून चांगलें तें काय असणार? मग कशाकरितां 'पुरुष' अहो! जणू ही शशांकलेखाच आहे कीं काय? किंवा मधु व अमृताच्या अवयवांनीं खरोखर ही उत्पन्न झाली असावी. ही अमृतमय अशी चंद्रमंडलांतून नुक्तीच निघाली असावी. तशीच कमलपत्राक्षी, हंसगमना, ही सुंदर कन्या हावभावानें युक्त अशा नेत्रानें सर्व प्राण्यांचें समाधान करीत आहे.' इत्यादि मनांत आणून मोहांत पडतो?

स्त्री ही एक अग्नि अथवा विषवल्ली यांहीपेक्षां अधिक आहे. तिला पाहिल्याबरोबर किंवा तिचें स्मरण झाल्याबरोबर सर्व देहास ताप होतो; किंवा कामरूप विष सर्व शरीरांत चढतें. ती विधीची मर्यादा सोडून सेवन केली असतां धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष यांचा नाश करून नरकांत टाकून जीवात्म्याला चौऱ्याशीं लक्ष योनी फिरावयास लावते; म्हणून इंद्रियनियमन करणाऱ्या पुरुषानें तिच्याविषयीं वासना अगदीं सोडून द्यावी.

दुसऱ्याला दाखविण्याकरितां किंवा लोकांत प्रतिष्ठा मिळविण्याकरितांच नव्हे तर केवळ आपल्या उद्धाराकरितां एकनिष्ठ ब्रह्मचर्यव्रत राखून निष्काम भक्ति करावी.

निजण्याच्या वेळीं बिछान्यावर बसून सर्व विषयांतून मन काढून कांहीं वेळ भगवद्भजनांत निमग्न व्हावें. नंतर झोंप येतेशी वाटली कीं तत्काल डाव्या कुशीवर निजावें. रात्रीं खुराकाचे पदार्थ फारसे खाऊं नये. फार वेळ निजूं नये; व निजल्यानंतर चांगली एक झोंप झाली कीं लागलेंच उठावें; नंतर पुनः निजूं नये. कारण, पुनः निजल्यानें पुष्कळ वेळां स्वप्नें पडून वीर्यपात होण्याचा संभव आहे.

नाटक, तमाशे वगैरे पाहूं नयेत; कारण त्यांतील नटाच्या हावभावानें मनास विकार उत्पन्न होऊन तत्काळ वीर्यपात होतो.

अतिशय पुष्टिकारक पदार्थ खाण्याविषयीं व अतिशय तिखट, खारट, आंबट इत्यादि राजस व तामस पदार्थांच्या खाण्यापिण्याविषयीं बिलकुल इच्छा करूं नये. शरीर निर्मल ठेवावें; परंतु ज्यापासून मिजास अधिक वाढेल असें होऊं देऊं नये. स्त्रीपुरुषांविषयीं समान दृष्टि ठेवून स्त्रींत व शिळेंत कांहीं अंतर नाहीं इत्यादि विचार करून ब्रह्मचर्य दृढ करावें. सर्व इंद्रियांमध्यें जिव्हेचा जय होणें फार कठीण आहे; करितां तिचा आधीं जय करावा म्हणजे एकनिष्ठ ब्रह्मचर्य सिद्ध होतें.

नेहमीं गैरसावध व दीर्घसूत्री मनुष्य निःसंशय नाश पावतो; व त्याच्या इच्छा सर्व जागच्या जागींच राहून जातात. कनक, कांता व रसस्वाद हे पदार्थ अभ्यासी योग्याच्या चित्ताला त्वरित आपणांकडे आकर्षण करितात. जेथें स्त्रिया बसल्या असतील तेथें तरुण ब्रह्मचाऱ्यानें जाऊं नये. व आपण बसलों आहोंत त्या जागीं जर त्या आल्या तर आपण तत्काळ त्या जाग्यावरून उठून एकीकडे जावें. जेथें एकांतस्थळीं स्त्रिया न्हात धूत असतील अथवा आपल्या

अंगास कांहीं चोळीत असतील तेथेंही जाऊं नये. मार्गामध्यें मोठ्या संकटावांचून स्त्रीबरोबर ब्रह्मचाऱ्यानें चालूं नये. ज्या बागेंत वगैरे ठिकाणीं स्त्रिया निजल्या असतील तेथें किंवा त्याच्या आसपासही निजूं नये. सर्व ठिकाणीं परमेश्वर पहात आहे ह्मणून 'कोणी पहात नाहीं' अशा समजुतीनें एकांतस्थळीं वाईट कर्म करण्यास प्रवृत्त होऊं नये. कोणत्याही प्राण्यांचें मैथुन चाललें असतां तिकडे पाहूं नये. सृष्टिविरुद्ध कर्म, हस्तक्रिया, तशीच देवयोनिसंभोगाची इच्छा करूं नये.

गृहस्थ पुरुषानें आपल्या स्त्रीशीं ऋतु प्राप्त झाल्यानंतर शास्त्रोक्त रीतीनें व सांगितलेल्या रात्रींस गमन केलें असतां ब्रह्मचर्य भ्रष्ट होत नाहीं; ऋतुकाळावांचून व विहितरात्रींवांचून एक वेळ गमन केल्यानेंही ब्रह्मचर्य भ्रष्ट होतें.

४ ब्रह्मचर्य-बिंदुविचार :—'ब्रह्मचर्यांत सर्व धर्म अंतर्भूत होतात,' असें छांदोग्य उपनिषदांत सांगितलें आहे. त्यांत बिंदुनिरोध तर योगास अत्यंत साधक आहे हें प्रत्यक्ष सिद्ध करितां येतें; पहा,—बिंदु ह्मणजे वीर्य हें चल ह्मणजे स्खलन झालें असतां चित्त चल होतें; आणि त्यापासून वायुही अस्थिर (चल) होतो. त्यामुळेंच प्राणी जन्ममरणाच्या फेऱ्यांत पडतो यांत संशय नाहीं. व ज्या वेळेस वायु सुषुम्नारूप मध्यमार्गांत प्रवेश करितो; तेव्हां तो स्वस्थ होतो व त्याबरोबर बिंदु व चित्त स्थिर होतात. वायूला जी जी अवस्था प्राप्त होते त्या त्या अवस्थेप्रत बिंदूही प्राप्त होतो. याकरितां वायूच्या साधनाकरितां झटावें ह्मणजे त्यानेंच बिंदूचें साधन होणार आहे. तो मूर्च्छित झाला असतां व्याधि दूर करितो; बद्ध झाला असतां आकाशगमन इत्यादि प्राप्त होतें; लीन झाला असतां सर्व सिद्धि देणारा होतो; व निश्चल झाला असतां मुक्ति देणारा होतो. जशी जशी बिंदूची अवस्था होते तशी तशी चित्ताची अवस्था होत जाते. तात्पर्य, बिंदुनिरोध अवश्य केला पाहिजे. बिंदुनिरोध न केला असतां स्खलनानंतर तत्काल अशक्तता प्राप्त होते हा बहुतेकांस अनुभव आहे. बिंदुनिरोध न केल्यामुळें जरा (वृद्धापकाल) लवकर प्राप्त होते, आणि लवकरच मरण येतें. बिंदुनिरोधानेंच वायुपुत्र श्रीमद्धनुमान् श्रीरामचंद्रप्रभूचें कार्य करून सर्वमुकुटमणि होऊन जो चिरंजीव झाला. तसाच भक्तशिरोमणि भीष्मपितामह बिंदुनिरोधानेंच ज्ञानविज्ञानसंपन्न होऊन रणांत श्रीकृष्णाचीही प्रतिज्ञा भंग करण्यास जो समर्थ झाला; आणि ज्यानें आपल्या इच्छेनें उदगयनांत देहत्याग केला. याप्रमाणेंच उद्दालक, वीतहव्य इत्यादिक स्वेच्छेनें देहत्याग करिते झाले. याकरितां बिंदुनिरोध करणें फार जरुरीचें आहे. जोंपर्यंत अब्रह्मचारी आहे तोंपर्यंत कसलाही यत्न केला असतां योग सिद्ध होणार नाहीं. व बिंदुक्षयानें जरा व मरण प्राप्त होऊन पुनः अनेक योनींत उत्पन्न होणें चुकणार नाहीं.

ब्रह्मचर्यापासून चित्तजय होतो. जसा प्राणाचा चित्ताशीं निकट संबंध आहे तसा या

स्थूलशरीरांतील सारभूत शुक्राशींही आहे. जशी प्राणायामांनीं आयुष्याची वृद्धि होते तशी शुक्रापासून सुद्धां अद्भुत शक्ति प्राप्त होते. जसें, बीजाचें उत्तम रीतीनें रक्षण केलें असतां त्यापासून वृक्ष चांगला जोमदार उत्पन्न होतो, त्याप्रमाणें शुक्राच्या प्रभावानें शरीर स्वस्थ व अचल राहतें. ह्मणून हठयोगप्रदीपिकेंत सांगितलें आहे; कीं,–'बिंदूचें उत्तम रीतीनें रक्षण केलें असतां योगी कालासही जिंकितो. बिंदुपातानें मरण येतें; व बिंदुनिरोधानें जीवन होतें. बिंदुधारण केलें असतां योग्याच्या शरीरास सुगंध येतो. जोंपर्यंत बिंदु स्थिर आहे तेथपर्यंत कालाचें भय कोठून असणार? पुरुषाचें शुक्र चित्ताधीन आहे व शुक्राधीन जीवित आहे. याकरितां शुक्राचें व मनाचें मोठ्या प्रयत्नानें रक्षण करावें.' याप्रमाणें साधुपुरुष उपदेश करीत असतां अविद्येच्या योगानें मोहित झालेला पुरुष दृष्टि असून कुव्यांत पडतो त्यास त्याचें नशीब! परंतु विवेकी पुरुषानें वरील उपदेशाप्रमाणें ऊर्ध्वरेता (बिंदुनिरोध करणारा) होणें उत्तम पक्ष आहे. आतां जो ऊर्ध्वरेता राहूं शकत नाहीं अशा मंद अधिकाऱ्याकरितां सुद्धां शास्त्रांत उपाय सांगितले आहेत. ते असे कीं, त्या पुरुषानें शास्त्रविधीप्रमाणें गृहस्थाश्रम करावा. आणि विधीप्रमाणेंच स्त्रीसंगादि केलें असतां कांहीं शुक्राचा नाश होत नाहीं. आणि उत्तमलोकप्राप्ति होते.

पहिल्या पादांत पस्तिसाव्या सूत्रांत विषयवती प्रवृत्तीमध्यें ज्ञानेंद्रियविषयक जे दिव्य भोग सांगितले आहेत, त्यांचा अतिदेश कर्मेंद्रियालाही होऊं शकतो. विषय दोन प्रकारचे आहेत; दिव्य आणि अदिव्य. त्याप्रमाणें सुखभोग सुद्धां दोन प्रकारचा आहे; दिव्यभोग आणि अदिव्यभोग. बाह्यविषयांत आसक्त झाल्यामुळें प्रत्यग् दृष्टि झाली नाहीं ह्मणून 'जिज्ञासु (जाणण्याची इच्छा करणारा) आहे, असा मंद अधिकारी धर्मशास्त्राच्या विधीप्रमाणें गृहस्थाश्रम घेऊन संसारयात्रा करितो, त्याचा भोग अदिव्य आहे; ह्मणजे त्या पुरुषाला तो भोग शास्त्रप्रमाणें असल्यामुळें पापी पुरुषापेक्षां हा भोग प्रशस्त आहे असें वाटून आभ्यंतर दृष्टि नसल्यामुळें खऱ्या तत्त्वाचा अनुभव त्याला येत नाहीं; ह्मणून अदिव्य भोग असें ह्मटलें. ज्या वेळेस आभ्यंतर दृष्टि येते त्या वेळेस तेच भोग दिव्य होतात. याकरितांच हठयोगादिकांत वज्रोली मुद्रा सांगितली आहे; ती येणेप्रमाणें,–

अथ वज्रोली:—'जरी स्वेच्छेनें वागत आहे व योगशास्त्रांत सांगितलेल्या नियमांप्रमाणें बिलकूल वागत नाहीं; तथापि ज्याला वज्रोली मुद्रा माहित आहे; त्या योग्यास योगसिद्धि होते. तीविषयीं दोन पदार्थ मोठे साधक आहेत; ते भाग्यवानांवांचून वाटेल त्याला मिळणें परम कठीण आहेत. एक तर स्त्रीसंगानंतर दूध पिण्यास; व दुसरा पदार्थ आपल्या मनाप्रमाणें वागणारी स्त्री. वज्रोली मुद्रेचा प्रकार असा,–स्त्रीसंगानंतर ज्यांतून वीर्यपात होतो अशा शिश्ननामक इंद्रियानें मोठ्या प्रयत्नानें वीर्याला वर आक-

र्षण करण्याचा अभ्यास करावा. ह्मणजे इंद्रियाला वर वर आकुंचन करून मोठ्या प्रयत्नानें वीर्य वर ओढून घेण्याचा अभ्यास करावा. याप्रमाणें पुरुषानें अथवा स्त्रीनें कोणींही केलें असतां वज्रोलीसिद्धि होते. (याचा अभिप्राय असा,)—शिश्नाच्या छिद्रांत शिरेल अशी बेताची जाडी शिशाची चवदा बोटें लांबीची गोल अशी एक सळई करवावी. (ती बारा बोटें लांब सारखी असूं द्यावी; व दोन बोटें वळवावी.) तिला कांहीं स्निग्ध पदार्थ लाऊन सरळ बाजूनें दररोज एक एक बोट ती सळई शिश्नाच्या भोंकांत धीरे धीरे घालण्याचा अभ्यास सुरू ठेवावा. ह्मणजे पहिले दिवशीं एक बोट, दुसरे दिवशीं दोन बोट, तिसरे दिवशीं तीन, याप्रमाणें बारा बोटांपर्यंत सळई आंत घालण्याचा अभ्यास करावा. याप्रमाणें केलें असतां शिश्नाचा मार्ग शुद्ध (खुला) होतो. त्यानंतर पुनः त्याप्रमाणें ह्मणजे चवदा बोटें लांबीची व तितकीच जाडीची अशी एक चांदीची आरपार पोकळ नळी करवावी. ती बारा बोटें लांब सरळ असूं देऊन दोन बोटें वळवावी. (वळविलेल्या भागाकडील नळीचें तोंड थोडें मोठें असूं द्यावें ह्मणजे त्यांत पुढें सांगावयाच्या दुसऱ्या नळीचें तोंड आंत थोडेंसें शुकून बसूं शकेल.) ती तयार करविलेली चांदीची नळी पूर्वीप्रमाणें कांहीं स्निग्ध पदार्थ लाऊन हलकें हलकें शिश्नाच्या भोंकांत बारा बोटें घालावी; बाकीचा दोन बोटें भाग बाहेर ठेवावा. त्यानंतर सोनाराची अग्नीस फुंकण्याची लांब नळी (फुंकणी) असते; (ही नळी दिव्यावर सोन्याचे रवे तयार करतांना फुंकण्याकरितां आपले सोनार लोक प्रायः घेत असतात; गुजराथी वगैरे सोनाराची तर नेहमींच फुंकण्याची अशी नळी असते. तिचें तोंड एकीकडे फार बारीक असतें.) तिच्याप्रमाणें एक नळी ह्मणजे फुंकणी घेऊन तिचें एक बारिक तोंड शिश्नांत घातलेल्या चांदीच्या नळीच्या दोन बोटें बाहेर असणाऱ्या वांकड्या तोंडांत शिरकवून दुसरें मोठें तोंड आपल्या तोंडाजवळ धरून त्यांत प्रथम अग्नि पेटवितांना जशी हलके हलके फुंक मारितों त्याप्रमाणें फुंकावें. असें केल्यानें इंद्रियमार्ग चांगला शुद्ध होतो. त्यानंतर त्या इंद्रियानें पाणी, दूध वगैरेंस वर ओढून घेण्याचा अभ्यास करावा. पाणी वगैरे वर आकर्षण करतां येऊं लागलें ह्मणजे मग पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें रतिसमयीं स्त्रीच्या योनींत पडलेलें वीर्य वर आकर्षण करण्याचा अभ्यास करावा. बिंदु (वीर्य) वर आकर्षण करतां येऊं लागला ह्मणजे वज्रोलीमुद्रा सिद्ध झाली असें समजावें. वज्रोली मुद्रा, प्राणजय व खेचरी मुद्रा ह्या दोघांची सिद्धि झाल्यावांचून चांगली सिद्ध होत नाहीं. रतिकालीं स्त्रीच्या योनींत बिंदु पडत आहे तोंच पूर्वी वज्रोली मुद्रेच्या अभ्यासानें तो वर आकर्षण करावा. ही बिंदुपात होण्याच्या पूर्वीच सावधगिरी ठेविली पाहिजे. जर कदाचित् अवधान न राहतां बिंदु पडलाच तर मग पुनः तो वर आकर्षण करून ठिकाणीं स्थापन करावा. याप्रमाणें जो बिंदूचें उत्तमप्रकारें रक्षण करितो, तोच खरें योगाचें तत्त्व जाणणारा मृत्यूला जिंकितो; कारण, वीर्य-

पातानें मरणें येतें, व वीर्यरक्षणानें जीवन होतें. याकरितां बिंदूचें रक्षण अत्यावश्यक केलें पाहिजे. वज्रोलीमुद्रेचा अभ्यास करणाऱ्या योग्याच्या शरीराला उत्तम सुवास येऊं लागतो. जोंपर्यंत शरीरांत बिंदु उत्तमरीतीनें स्थिर आहे तोंपर्यंत कालाचें भय कोठून असणार? (अर्थात् मृत्यूचें भय मुळींच नाहीं.) चित्ताच्या अधीन पुरुषाचें वीर्य आहे व वीर्याच्या अधीन सर्व जीवित आहे; याकरितां वीर्य व मन या दोहोंचें मोठ्या प्रयत्नानें रक्षण केलें पाहिजे. जिला ऋतु प्राप्त झाला आहे अशा स्त्रीचें रज सुद्धां रतिकालीं आपल्या वीर्याबरोबर वज्रोलीचा अभ्यास जाणणाऱ्या योग्यानें वर आकर्षण करून पूर्वीप्रमाणें स्थापन करावें. सहजोलि व अमरोलि ह्या दोन मुद्रा वज्रोलीहून कांहीं पृथक् नसून वज्रोलीचाच एक विशेष भेद आहे. वज्रोलीमुद्रेचा अभ्यास करण्याकरितां केलेलें जें मैथुन, त्या मैथुनानंतर सोडून दिला आहे रतिव्यापार ज्यांनीं व सुखानें बसलेले अशा त्या स्त्रीपुरुषांनीं, गाईच्या शेणाचे गोळे उत्तमरीतीनें वाळवून त्याचें तयार केलेलें भस्म पाण्यांत कालवून मस्तक, कपाळ, डोळे, हृदय, दोन्ही खांदे व दोन्ही हात इत्यादि अंगांस त्याचा लेप करणें; या क्रियेस मत्स्येंद्र इत्यादि योग्यांनीं सहजोलि मुद्रा असें ह्मटलें आहे. योग्यानें हिच्यावर नेहमीं श्रद्धा ठेवण्यास ही योग्य आहे. हा सहजोलि नांवाचा उपाय कल्याणकारक असून भोग भोगीत असतांही मुक्ति देणारा आहे. हा योग जे पुण्यवान्, धैर्यशील, तत्त्ववेत्ते व निर्मत्सर असतील अशा पुरुषांनाच साध्य होणारा आहे; जे दुसऱ्याचा हेवा करणारे व पापी वगैरे असतील त्यांना हा योग साधणारा नव्हे.

अपरिग्रहः—शरीररक्षणास लागणाऱ्या अवश्य साधनांपेक्षां अधिक भोगसाधनाचा स्वीकार न करणें यास अपरिग्रह असें ह्मणतात. पहा! भक्तिमान् गृहस्थाश्रमी पुरुष ह्या पृथ्वीवर थोडे आहेत काय? कीं ज्यायोगानें पवित्र भिक्षान्न मिळणार नाहीं, ह्मणून धन व धान्य इत्यादिकांचा संचय करून ठेविला पाहिजे. दोन हातांची अंजलि (ओंजळ) जवळ असतां पात्राची काय गरज आहे? मोठमोठ्या शिला मोकळ्या पडल्या असतां व आपले भुज जवळ असतां गादी, उशा वगैरेंची काय गरज आहे? उत्तम प्रकारचीं मोठालीं पत्रें व वल्कलें शरीर झांकण्यास असतां वस्त्राची काय गरज आहे? पर्वताच्या गुहा वगैरे असतां राहण्यास घर कशाकरितां बांधलें पाहिजे? कारण या सर्वांचा जों जों संग्रह जास्ती करीत जावा, तसतसा अधिकच त्यांपासून संताप प्राप्त होतो. जे अपरिग्रह ह्मणजे कोणत्याही वस्तूचा संचय न करितां वर सांगितलेल्या पदार्थांवर निर्वाह करितात ते मोठ्या आनंदानें असतात. याकरितां अपरिग्रहाचा अभ्यास सतत करावा.

यमांविषयीं विशेष विचारः—आतां हठयोगप्रदीपिका इत्यादिग्रंथांत ' १-अहिंसा, २ सत्य, ३ अस्तेय, ४ ब्रह्मचर्य, ५ क्षमा, ६ धृति (धैर्य), ७ दया, ८ आर्जव, ९ मिताहार

व १० शौच;' याप्रमाणें यम दहा सांगितले आहेत; आणि अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, हे चार येथें यमांत सांगितले आहेत; व शौच पुढें नियमांत सांगितलें आहे. बाकी १ क्षमा, २ धृति, ३ दया, ४ आर्जव व ५ मिताहार हे पांच राहिले; यामुळें सूत्राला कमीपणा आला असें मुळींच समजूं नये; कारण, या पांचांचा प्रायः अहिंसा इत्यादिकांतच समावेश होऊं शकतो. तथापि थोडक्यांत त्यांचें येथें पृथक् विवेचन करितों,—

१ क्षमाः—ज्ञानी लोकांचें क्षमा हें मोठें भूषण आहे. दुसऱ्यानें वाईट भाषण केलें असतां तें सहन करणें हाच ज्ञानी पुरुषास परमधर्म आहे. कोणीं उपहास (थट्टा) केला असतां क्रोध येऊन क्षमा सोडून देऊं नये. ज्यानें धर्माचें पाळण केलें त्याचें, तो रक्षित (पाळलेला) धर्मच रक्षण करितो. व धर्म सोडला असतां तो सोडलेला धर्मच त्याचा नाश करितो. क्षमा राखून नेहमीं शांत राहण्यानेंच सत्यसुखाचा अनुभव प्राप्त होतो. प्रत्येक प्राण्याच्या हृदयांत परमेश्वर अंतर्यामिपणानें वास करितो असें समजून कोणावर कधीं रागावूं नये; नेहमीं क्षमाच करावी. अज्ञानी लोकांनीं केलेला उपहास, त्यांनीं केलेलें दुष्ट भाषण व त्यांनीं दिलेलें दुःख ह्यांस ज्ञानी लोक क्षमेचा नेहमीं अभ्यास केल्यामुळें मुळींच जुमानीत नाहींत; व त्यांच्यावर क्रोध करीत नाहींत. क्षमा हीच, ब्रह्माच्या ठिकाणीं रममाण झालेल्या साधूंना शोभविणारें भूषण आहे.

२ धृतिः—विचारी पुरुष संकटांत घाबरून धीर सोडीत नाहींत. वैष्णव लोक संकटांत सुख मानितात. ह्या लोकच्या क्षणिक सुखाकरितां धैर्य सोडून देऊन त्या सुखांत आसक्त होणें, हें अविचारी पुरुषाचें काम आहे. नेहमीं इंद्रियें, मन इत्यादिकांच्या विकारास जिंकण्यास सावध असावें; धैर्य सोडूं नये. ते विकार आपल्यावर अंमल चालवूं लागले असतां त्यांच्या स्वाधीन आपण होऊं नये. जे धैर्य धरून विकारांच्या लढाईंत टिकाव धरितात, तेच ईश्वराच्या कृपेस पात्र होतात. पाहिजे तसें दुष्टलोकांकडून दुःख प्राप्त होवो; किंबहुना आधिभौतिक, आधिदैविक व आध्यात्मिक दुःखांचा पर्वत जरी आपल्यावर कोसळला, तथापि शांतिमान् पुरुषानें धैर्य ह्मणून कधीं सोडूं नये.

३ दयाः—गरीब प्राण्यावर त्याचें दुःख व त्याची गरिबी पाहून ममता करणें याला दया ह्मणतात. जर कदाचित् आपल्याजवळ दान देण्याला द्रव्य नाहीं तर सर्व प्राण्यांवर आपल्या मनांत ममता ठेवून त्याप्रमाणें नेहमीं वर्तन ठेवावें. ज्या वेळेस परस्परांत कलह होऊन क्रोध उभयतांस जाळूं लागतो, त्या वेळेस दया ही दोघांसही थंड करून उभयतांच्या ज्ञानवृक्षास वाढविते.

४ आर्जवः—अहंपणाचा त्याग करून सर्वांशीं गरिबीनें वागणें याला आर्जव ह्मणतात. परमहंस पुरुष नेहमीं अहंमतीचा त्याग करून 'आत्म्याला कोणी ओळखीत नाहींत,' असें

जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम् ॥ ३१ ॥

ब्राह्मणत्व वगैरे जाति, तीर्थ इत्यादि देश, चतुर्दशी इत्यादि काल व ब्राह्मणप्रयोजन इत्यादि संकेत, ह्यांच्या संबंधाचा कांहीं विचार न करितां अहिंसादिकांचें एकसारखें

म्हणून कोणी निंदा अथवा स्तुति केली असतां कांहींच मनास आणीत नाहींत. रागादि दोष ज्यानें जिंकिले आहेत असा योगी आपण श्रेष्ठ असूनही सर्वांला वंदन करितो; व 'मी मोठा आहें' असा अभिमान कधींही बाळगीत नाहीं. लहानांत लहान झाल्यानेंच मोठ्यांत मोठा होतो. असें हें ज्ञानाचें तत्त्व जाणून स्वादादिक विकारांला जिंकिलें आहे ज्यांनीं असे साधु पुरुष नेहमींच नम्रता धारण करितात. दृश्य वस्तूंवरची ज्यांची प्रीति नष्ट झाली आहे व चेतनांविषयीं ज्यांचें मन लीन झालें आहे, अशा साधु पुरुषांचें चित्त परमेश्वराचे ठिकाणीं लीन होतें. मान व अपमान यांविषयीं ज्याची चित्तवृत्ति समान झाली आहे, अशा यतीची नेहमीं निर्मान (अभिमानरहित) अशीच वृत्ति राहते. हृदय, वाणी आणि मन यांच्यांत कोमलता किंवा सरलता राखणें यालाच आर्जव ह्मणतात.

५ **मिताहारः**—धष्टपुष्ट होण्याकरितां किंवा हौसेकरितां नव्हे, तर केवळ क्षुधेचा नाश व्हावा याकरितां भगवंताला निवेदन केलेल्या अन्नांतून औषधमाफक प्राण वांचावा ह्मणून सूक्ष्म आहार (पदार्थांचें भक्षण) करणें ह्याला मिताहार ह्मणतात. खाण्याचे पदार्थ व पिण्याचे पदार्थ अनियमितपणानें सेवन केले असतां रोगाची उत्पत्ति होऊन शांतीचा भंग होतो. खुराकाचे पदार्थ जेवढे सहज पचन होतील, तेवढेच बेतानें खावेत. दोन भाग अन्न व एक भाग पाणी सेवन करून एक भाग वायूकरितां रिकामा ठेवावा. खाण्याचें मान सकाळीं अमुक घास व संध्याकाळीं अमुक घास असें ठरविलें असेल किंवा दुसऱ्या कोणत्या तरी एकाद्या रीतीनें बांधलेलें असेल तर फार चांगलें.

अथ पथ्यविचारः—गहूं, तांदूळ, जव, साठी (साठ दिवसांत तयार होणारे भात), सावे, राळे, दूध, तूप, लोणीं, सुंठ, सैंधव, सुरण, राताळीं कंद, फणस, मूग, तुरीची दाळ, साखर, खडीसाखर इत्यादि व धर्मशास्त्रांत सांगितलेले श्राद्धप्रकरणांतील सर्व सात्विक पदार्थ खाण्यास योग्य आहेत. तुपाचा व दुधाचा उपयोग विशेष बेतानेंच करावा.

अपथ्यविचारः—अतिशय आंबट, तुरट, कडू, तिखट, तेलकट, खारट, दहीं, ताक, कांजी, तीळ, मोहऱ्या, शिळें अन्न, पुनः ऊन केलेलें अन्न, असे राजस पदार्थ अगदीं खाऊं पिऊं नयेत. तसेच लसून, कांदे, मुळे, गाजरें, हुलगे, पालाभाजी, ओल्या भाज्या, तेल, हिंग, उडीद, हे पदार्थ योग्यानें सर्वथा वर्ज्य करावे. मत्स्य, मांस, मद्य, अफू, गांजा वगैरे कैफी पदार्थ, सुपारी, ऊन पाणी इत्यादिक तसेच धर्मशास्त्रांत निषिद्ध केलेले आणखी अन्य पदार्थ सर्व वर्ज्य करावे. फार भोजन, अति निद्रा, अति बोलणें, भूक लागल्यावांचून खाणें, चंचलता,

सतत पाळणें करणें हें योगाचें महाव्रत आहे. तात्पर्य, 'ब्राह्मणाला मारणार नाहीं' असाच केवळ नियम पाळण करावयाचा आणि बाकीच्याविषयीं नाहीं; असा विचार न करितां एकसारखें सतत अहिंसा इत्यादि पाळलें असतां लवकर योग सिद्ध होतो. याविषयीं विशेष विस्तार याच सूत्रावरच्या भाष्यांत केला आहे तो पहावा.

शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥ ३२ ॥

..शौच म्हणजे शुद्धि, ती दोन प्रकारची; बाह्य (बाहेरील) व आभ्यंतर (आंतील). त्यांत मृत्तिका, पाणी इत्यादिकांनीं शरीर इत्यादिकांचें धुऊन स्वच्छ ठेवणें ही बाह्य शुद्धि; व मैत्री इत्यादि भावनांनीं द्वेष इत्यादिक चित्ताचा मल दूर करणें याला आभ्यंतर शुद्धि म्हणतात. संतोष म्हणजे तुष्टि (तृप्ति). तप, संतोष व ईश्वरप्रणिधान या तिघांचें स्वरूप पूर्वी (सा० सू० १ त) सांगितलें. याप्रमाणें शौच (शुद्धि) इत्यादि पांचांस नियम असें म्हणतात.

अति व्यायाम, अति मैथुन, अति मार्गक्रमण, दुर्जनसंगति, अग्नीजवळ शेकत बसणें, धांवत चालणें इत्यादि सर्व अपथ्य होय.

सूत्र ३२ टीपः-१ **नियम** (हें योगांतील द्वितीयाङ्ग होय).

१ शौच, २ संतोष, ३ तप, ४ स्वाध्याय व ५ ईश्वरप्रणिधान असे ५ पांच नियम आहेत; ते येणेंप्रमाणें,–

१ **शौच**:–बाह्य व आभ्यन्तर असें दोन प्रकारचें शौच आहे. मृत्तिका व पाणी यांनीं होणारी शुद्धि बाह्य शौच; व अंतःशुद्धि हें आभ्यंतर शौच होय. वृद्धगौतमस्मृतींत 'मनःशौच (अंतःकरणशुद्धि), कर्मशौच (नित्यनैमित्तिककर्मांनीं होणारी शुद्धि), कुलशौच (चांगल्या कुलांत जन्म असल्यामुळें शुद्धि), शरीरशौच (मृत्तिका व पाणी यांनीं होणारी शरीराची शुद्धि), वाक्शौच (तोंडानें सत्य व प्रिय भाषण करणें), असें पांच प्रकारचें शौच सांगितलें आहे. या सर्वांचा अंतर्भाव या दोहोंत होतो. या दोहोंपैकीं आभ्यंतर शौच मुख्य आहे; कारण, सत्वशुद्धीवांचून (अंतःकरणशुद्धीवांचून) बाह्यशौचाचा कांहींएक उपयोग होत नाहीं. म्हणूनच सांगितलें आहे कीं, ' जर एक अंतःकरण निर्मल नाहीं तर, त्रिदंडी संन्यास, मौन, जटा वाढविणें, किंवा केश मुंडून टाकणें, वल्कलें व कृष्णाजिन धारण करणें, कडकडीत व्रतें करणें, तीर्थादिकांचीं स्नानें करणें, अग्निहोत्र घेणें, अरण्यांत राहणें, वेदाध्ययन करणें, ध्यान करीत बसणें, इत्यादि सर्व कर्में व्यर्थ आहेत.'

आरोग्य, वायूचें इष्टस्थलीं अवधारण, अग्नीची प्रदीप्ति, व नादाभिव्यक्ति ह्या सर्व गोष्टी नाडीच्या शोधनानें होतात. म्हणून अंतःशरीरशुद्धीकरितां साधकांना कितीएक सत्पुरुष ' १ धौति, २ बस्ति, ३ नेति, ४ त्राटक, ५ नौलि व ६ कपालभाति' या सहा कर्मांचा उपदेश करिताहेत. त्यांचें स्वरूप हठयोगप्रदीपिकेंत सांगितलें आहे; तें असें,–

अथ धौतिः—सुमारें चार बोटें रुंद, पंधरा हात लांब असें नवें बारीक जगन्नाथीचें स्वच्छ वस्त्र घेऊन दोन चार वेळां ऊन पाण्यांत धुऊन गुरूनें सांगितल्या रीतीप्रमाणें ऊन पाणी अथवा दूध यानें थोडें भिजवून हलके हलके तोंडांत घालून तें भोजनाप्रमाणें गिळावें. नंतर या तऱ्हेचें धौतिकर्म करून पुनः तें वस्त्र बाहेर काढावें. त्यांत पहिले दिवशीं एक हात वस्त्र गिळून बाहेर काढावें, दुसरे दिवशीं दोन हात, तिसरे दिवशीं तीन हात, याप्रमाणें दररोज अभ्यास वाढवीत वाढवीत पंधरा दिवसांत पंधरा हात गिळावें. ज्या वेळेस पंधरा हात वस्त्र गिळलें जाईल तेव्हां त्या वस्त्राचा शेवट दांतांत धरून नौलिकर्म केल्यानंतर तोंड उघडून हलके हलके पुनः तें वस्त्र बाहेर काढावें. या धौतिकर्माचा रोज एकसारखा अभ्यास केला असतां कास, श्वास, प्लीहा, जलोदर, कुष्ठ इत्यादिक कफापासून उत्पन्न होणारे वीस प्रकारचे रोग दूर होतात.

अथ बस्तिः—नदी इत्यादिकांच्या बेंबी इतक्या स्वच्छ पाण्यांत प्रवेश करून करांगुळी (करंगळी) मावेल अशा बेताची पोकळ सहा बोटें लांबीची कोंवळ्या वेळूची नळी घेऊन गुदद्वारांत (मलद्वारांत) चार बोटें घालावी व दोन बोटें बाहेर ठेवावी. त्यानंतर उत्कटासन करून (पायांच्या चवड्यांवर अर्घ्यप्रदानासारखें बसून) नौलिक्रियेनें पोटांत असणाऱ्या वेळूच्या नळीस उत्थापन करून अपानवायूच्या वर आकर्षणानें नौलिकर्म करून सर्व पाणी सोडून द्यावें. नंतर जें कांहीं पाणी पोटांत बाकी राहिलें असेल तें मयूरासन करून काढून टाकावें. याप्रमाणें कांहीं दिवस अभ्यास करितां करितां पुढें नळीवांचून पाण्याचें आकर्षण करितां येतें. या बस्तिकर्मानें वात, पित्त व कफ यांपासून उत्पन्न होणारे जितके गुल्म, प्लीह, अजीर्ण आदि रोग आहेत, त्यांचा नाश होतो; धातूची वृद्धि होते; इंद्रियांची व मनाची स्वस्थता, शरीराची उत्तम कांति, व जठराग्नि प्रदीप्त होतो.

अथ नेतिः—ज्याला कोठें गांठी नाहींत असें नवें, स्वच्छ व बारीक तीन चार विती लांबीचें सूत घेऊन तें नाकाच्या आंतील भोंकांत मावेल या बेताचें दहापट, वीसपट अथवा पंचवीसपट करून पुढें सुमारें एक वीतभर भागास पीळ घालावा; व बाकीचा भाग तसाच राहूं द्यावा. याप्रमाणें ती दोरी तयार झाल्यावर गुंफलेल्या भागाचा शेवट धरून एका नाकपुडींत हलके हलके खुपसावा; तो शेवट तोंडांत पडजिभेच्या पुढें आला म्हणजे तोंडांत बोटें घालून शेवट धरून बाहेर हलके हलके ओढावा. अथवा पीळ घातल्यावांचूनच पूर्वींचें दहावीसपट केलेलें सूत एका नाकपुडींत घालून दुसरी नाकपुडी बोटानें बंद करून पूरक करावें (बाहेरचा वायु आंत ओढावा), नंतर तोंड उघडावें; पुनः पूरक करून तोंडावाटें वायु सोडावा. याप्रमाणें वरचेवर केलें असतां दोऱ्याचा शेवट पडजिभेजवळ येईल; तो बोटानें धरून बाहेर ओढून काढावा. यानंतर नाकाच्या भोंकाबाहेर राहिलेला शेवट एका

हातानें व तोंडांतून बाहेर आलेला शेवट दुसऱ्या हातानें धरून दोन्ही हातांनीं काढघाल हलके हलके करावी. याप्रमाणें विधि एका नाकपुडीचा झाला ह्मणजे दुसऱ्या नाकपुडींत दोरा घालून पूर्वीप्रमाणें सर्व प्रकार करावा. याचप्रमाणें एका नाकपुडींत सूत घालून दुसरी नाकपुडी बोटानें दाबून श्वास आंत ओढून पूर्वी बंद केलेल्या दुसऱ्या नाकपुडीवाटे बाहेर सोडावा; असें वरचेवर करावें ह्मणजे दुसऱ्या नाकपुडीवाटेच सूत बाहेर येईल; नंतर पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें दोन्ही शेंडे धरून काढघाल करावी. याप्रमाणें तीन चार वेळां करावें. हा प्रकार जेव्हां पुष्कळ वेळां करावा तेव्हां कदाचित् साधतो. याला मोठमोठे सिद्ध ' नेतिक्रिया ' असें ह्मणतात. या क्रियेच्या अभ्यासापासून कपाळाची शुद्धि व नेत्राची दृष्टि अतिसूक्ष्म होते (दृष्टीनें अतिसूक्ष्म पदार्थ दिसूं लागतो). मस्तकरोग, नेत्ररोग. याप्रमाणेंच कंठाच्या वरच्या भागास जेवढे ह्मणून होणारे रोग आहेत तेवढे सर्व रोग या नेतिकर्मानें बरे होतात.

अथ त्राटकः—डोळे चांगले उघडे ठेवून एका पदार्थाकडे (नाकाच्या शेंड्याकडे किंवा शालग्रामाकडे) एकसारखी दृष्टि (नजर) ठेवावी; ती इतका वेळ कीं, जेथपर्यंत डोळ्यांला पाणी येईल तेथपर्यंत. या क्रियेला मत्स्येंद्रादि योग्यांनीं ' त्राटक ' असें ह्मटलें आहे. या त्राटकक्रियेपासून नेत्राचे सर्व रोग जातात, दृष्टि सूक्ष्म होते, आळस, निद्रा इत्यादिक सर्व दूर होतात. जसा सुवर्णाचा पेटारा जतन करून ठेवतात याप्रमाणें हें त्राटक चांगलें जतन करून ठेवावें.

अथ नौलिः—दोन्ही खांदे खालीं वांकवून व दोन्ही हात जांघेवर (जांघाडावर) ठेवून मोठ्या वेगाच्या पाण्यांतील भोंवऱ्याप्रमाणें आपलें पोट उजवीकडून डावीकडे व डावीकडून उजवीकडे याप्रमाणें एकसारखें फिरवावें (हलवावें); याला 'नौलिक्रिया ' ह्मणतात. या नौलिक्रियेच्या अभ्यासानें जठराग्नि प्रदीप्त होतो (वाढतो); आणि पोटांतील सर्व रोग दूर होतात. आणीक दुसरें असें कीं, या नौलिक्रियेच्या योगानें धौति व बस्ति ह्या क्रिया लवकर साध्य होतात.

अथ कपालभातिः—लोहार, तांबट यांच्या भात्याप्रमाणें फार लवकर लवकर जें प्राणवायूचें रेचक व पूरक करणें, याला 'कपालभाति 'क्रिया ह्मणतात. या क्रियेच्या अभ्यासानें कफापासून उत्पन्न होणारे सर्व रोग दूर होतात. ह्या क्रिया केल्या असतां शरीराची शुद्धि होते; आणि शरीरास हलकेपणा वाटतो; ज्या योगानें मलानें व्याप्त झालेल्या नाड्या मोकळ्या होतात; प्राणवायूचा संचार बिनहरकत एकसारखा चालतो; प्राणायामाचा अभ्यास करण्यास सोपें पडतें; ह्मणून ज्या पुरुषांना कफ, मेद, स्थौल्य इत्यादि विकार असतील त्यांनीं ह्या धौति इत्यादिक सहा क्रिया अवश्य केल्या पाहिजेत. आणि ज्यांचे वात, पित्त व कफ हे दोष समान असतील त्यांना करण्याची आवश्यकता नाहीं; कारण, कदाचित् ह्या सहा क्रिया केल्यानें उलट वातादिक दोष कमी जास्ती होतील.

२ संतोषः—कोणाजवळ याचना न करितां मिळालेल्या अन्नादिक पदार्थांवरच तृप्त असणें यास संतोष ह्मणतात. यापासूनच खरोखर सुख प्राप्त होतें; कारण सुखाचें मूळ संतोष आहे; व दुःखाचें मूळ तृष्णा (अतिशय आशा) आहे. ह्मणूनच 'तृष्णारहित होऊन आपल्या प्रारब्धानें आपणास जे भोग प्राप्त होतील त्यांतच तृप्त असावें;' असें भगवान् मनूनें सांगितलें आहे. तसेंच 'संतोषरूप ऐश्वर्यानें जे सुखी आहेत ते सार्वभौमराज्यालाही कसपटाप्रमाणें समजतात;' असें योगवासिष्ठांत सांगितलें आहे. प्राणी जर तृष्णा सोडून देईल तर सुखी होईल. तृष्णाच रजाचा गज करिते. पहा, या शरीरादिकाच्या रक्षणाकरितां कांहीं पुष्कळ प्रपंचाची गरज आहे असें नाहीं; कारण सर्प हे वायु भक्षून राहतात ह्मणून ते कां दुबळे आहेत ? एवढा मोठा हत्ती नुसत्या वाळल्या गवतावरच आपला निर्वाह करितो; त्याला दुसरी कशाची गरज लागते ? परंतु त्याच्या पेक्षां बलवान् दुसरा कोणी आहे काय ? आणि कंद, मूल इत्यादिकांवर मोठमोठे ऋषि आपला निर्वाह करून काळ घालवीत नाहींत काय ? गंगातरंगाच्या योगानें शीतल व विद्याधर इत्यादिकांच्या योगानें विभूषित असा हिमालयाचा पृष्ठभाग काय अगदीं नाहींसा होऊन गेला ? मग उगीच कां मनुष्य प्राण्याला पीडा देतात ? अहो! पृथ्वीसारखी विस्तीर्ण शय्या असतांना दुसऱ्या पलंगाची काय जरूर आहे ? आपले हात चांगले असतांना मग उशीची गरज कशाकरितां आहे ? आपल्या दोन्ही हातांची ओंजळ जवळ असतां कलशादिक पात्रांचें काय कारण आहे ? दिग्वल्कल असतांना धोतर वगैरे वस्त्रांची गरज काय आहे ? वास्तविक कांहींच गरज नाहीं; परंतु तृष्णेचें उल्लंघन कोणाला करवतें !

संतोषी पुरुष जे असतात त्यांना कालाचें भय मुळींच नसतें. ते जगतावर मुळींच अवलंबून नसतात; सर्व भरंवसा ते ईश्वरावरच ठेवतात. ते असें ह्मणतात कीं, 'परमेश्वर परम कृपाळु आहे; तो आपलें भजन न करणाऱ्याचें सुद्धां पोषण करितो तर आह्मां भक्तांची तो उपेक्षा करील किंवा आह्मांला विसरून जाईल काय ? तर कधींही विसरणार नाहीं व आमचें पालनपोषण अवश्य करील.' हे प्राण्या ! त्याचा दृढ आश्रय तूं कर, तो तुला मदत केल्यावांचून कधीं राहणार नाहीं. तृष्णा ज्या वेळेस पीडा देऊं लागेल तेव्हां आत्मनिष्ठपणाचें बळ राखून विषयांला असार तसेंच अनित्य जाणून मोठ्या प्रेमानें ईश्वराचें भजन करणें; त्याच्या कृपारूपी अमृताचें पान करणें; आणि प्रारब्धकर्मानें जें प्राप्त होईल त्यांतच खुष राहणें याचें नांव संतोष.

३ तपः—शीतोष्णादि द्वंद्वें सहन करून आपल्या शक्तीप्रमाणें कृच्छ्रचांद्रायणादिकांचें अनुष्ठान करणें यास तप ह्मणतात. भगवान् याज्ञवल्क्यांनीं व भगवद्गीतेंत असेंच सांगितलें आहे कीं, 'शास्त्रांत सांगितलेल्या विधीप्रमाणें कृच्छ्रचांद्रायण, उपवास इत्यादिकांनीं शरी-

रास कृश करणें हें सर्व तपांत उत्तम तप होय. ग्रीष्मऋतूंत भोंवतालीं चार अग्नि व मस्तकावर आलेला सूर्य हा पांचवा अग्नि अशा पांच अग्नींचा ताप सहन करणें, शरदृऋतूंत गळ्यापर्यंत पाण्यांत उभे राहणें, पावसाळ्यांत उघड्या मैदानांत पडून राहून पावसाचा त्रास सोसणें, इत्यादि सर्व, तपांतच अंतर्भूत होतात.

'तप केल्यावांचून योगाची सिद्धि होत नाहीं,' असें भाष्यकार भगवान् व्यासांनीं सांगितलें आहे. 'रसायनादिक औषधें, शरीराची आरोग्यता, वेदादिक विद्या, आकाशगमन, अमृतप्राशन, वगैरे दैवीस्थिति तपावांचून सिद्ध होत नाहीं; कारण, तप त्यांचें साधन आहे.' असें भगवान् मनूनें अकराव्या अध्यायांत सांगितलें आहे. ह्मणूनच भगवान् विष्णूनें पृथ्वीप्रत ह्मटलें आहे कीं, 'हे देवि! पर्वतादिक जीं दुर्गम स्थानें आहेत, आकाशगमनादि ज्या दुष्प्राप (मिळण्यास कठिन) सिद्धि आहेत, सुमेरु आदि जे दूर देश आहेत, व समुद्रयानादिक जीं दुष्कर (करण्यास कठिन) कर्में आहेत; तीं सर्व तपानें सिद्ध होतात. ह्मणूनच श्रीमद्भागवताच्या द्वितीयस्कंधांत 'भगवान् विष्णूच्या नाभिकमलांतून प्रकट झालेला ब्रह्मा ज्या वेळेस जगताची रचना करण्याविषयीं विचार करूं लागला त्या वेळेस त्यानें 'तप कर, तप कर' अशी आकाशवाणी ऐकिली; नंतर तो तप करून जगताची रचना करण्यास समर्थ झाला.' असें सांगितलें आहे.

तप सात्विक, राजस व तामस असें तीन प्रकारचें आहे. या तिघांचें लक्षण श्रीमद्भगवद्गीतेंत सतराव्या अध्यायांत सांगितलें आहे; तें असें, 'जें तप मोठ्या श्रद्धेनें व फलाचें अभिसंधान (इच्छा) बिलकुल न करितां केलें असेल त्याला सात्विक तप ह्मणतात. जें सत्कार, मान, पूजा, इत्यादिक प्राप्त व्हावें याकरितां किंवा जें ढोंगानें केलें असेल तें राजस तप; हें चल व अनित्य आहे. व जें मूर्खपणानें विधीवांचून व्यर्थ शरीराला पीडा देऊन केलेलें किंवा जें दुसऱ्याचा नाश होण्याकरितां केलेलें तें तामस (नरकांत घालविणारें) तप होय.

शरीर, मन व वाणी यांना जो दंड सांगितला आहे तोच त्रिदंडी संन्यास घेतांना मुख्य तप आहे.

४ स्वाध्यायः—ईश्वरगीतेंत स्वाध्यायाचें लक्षण असेंच सांगितलें आहे; 'वेदांत, शतरुद्रिय, प्रणव इत्यादिकांचा जप करणें यालाच पंडितजन स्वाध्याय ह्मणतात. पुरुषांच्या सत्वशुद्धीला हाच उपाय मुख्य सांगितला आहे.' या स्वाध्यायांत श्रवण व मनन यांचा समावेश होतो.

जप दोन प्रकारचा; १ वाचिक व २ मानस. त्यांत वाचिक जप पुनः दोन प्रकारचा; एक मोठ्यानें उच्चार करून करणें, व दुसरा कोणास ऐकूं न येईल असा हलकेच ह्मणणें. मानसिक जपही दोन प्रकारचा आहे; १ ध्यानरहितजप, व २ ध्यानसहितजप. या सर्व चार

प्रकारच्या जपांत शेवटचा जो ध्यानसहितमानस जप हा उत्तम आहे. ह्मणूनच भगवान् याज्ञवल्क्यांनीं सांगितलें आहे कीं, ' मोठ्यानें उच्चारण करून जप करण्यापेक्षां कोणास ऐकूं न येईल असा हलकेच जप करण्यांत हजारपट अधिक फल प्राप्त होतें; हलके उच्चारण करून करण्यापेक्षां मानस जप हजारपट फल देणारा आहे; व ध्यानरहित मानसजपापेक्षां ध्यानयुक्त मानसजपांत हजारपट फल आहे.

५ **ईश्वरप्रणिधानः**—' श्रवण, कीर्तन, स्मरण, पादसेवन, अर्चन, वंदन, दास्य, सख्य, आत्मनिवेदन;' याप्रमाणें नऊ प्रकारचें ईश्वरप्रणिधान (ईश्वरभक्ति) आहे; हें सर्व ईश्वराचें पूजन होय. त्यांत भगवद्गुणानुवाद ऐकणें, त्याच्याच गुणांचें कीर्तन करणें, त्याच्याच नामाचें स्मरण करणें, त्याच्या पायांवर नित्य नम्र होणें, त्याच्या प्रतिमेचें पूजन करणें, त्याला साष्टांग नमस्कार करणें, त्याचाच दास होणें, त्याशींच मैत्री करणें व आपलें तनु, मन, धन वगैरे सर्व परमेश्वरास अर्पण करणें; याप्रमाणें क्रमानेंच भक्तीचे नऊ प्रकार समजावे. तात्पर्य, परमेश्वराचें माहात्म्य पूर्ण जाणून परमेश्वरावर अत्यंत दृढ प्रेम असणें हें भक्तीचें मुख्य तत्त्व आहे.

याप्रमाणें नियम पांच प्रकारचे सांगितले. आतां हठयोगप्रदीपिका इत्यादि ग्रंथांत '१ तप, २ संतोष, ३ आस्तिक्य, ४ दान, ५ ईश्वरपूजन, ६ सिद्धांतवाक्यश्रवण, ७ लज्जा, ८ मति, ९ जप व १० होम;' याप्रमाणें दहा नियम सांगितले आहेत; यांपैकीं १ तप, २ संतोष, ३ ईश्वरपूजन व ४ जप हे चार तर सूत्रकारांनीं सांगितले आहेत; बाकी सहा नियम राहिले त्यांचा अंतर्भाव या पांच नियमांतच होतो; यामुळें सूत्रास न्यूनता नाहीं. तथापि थोडेंसें त्या सहांचें येथें विवेचन करितों,—

१ **आस्तिक्यः**—ईश्वराच्या अस्तित्वाबद्दल जो दृढ निश्चय, त्याला आस्तिक्य ह्मणतात. पहा, उंच पर्वतांचीं शिखरें, मोठमोठे वृक्ष, जणूं परमेश्वराकडे बोट दाखवून ईश्वराचें अस्तित्व स्पष्ट करिताहेत. सर्पाप्रमाणें नद्या धांवत असतां धबधब्याचे ठिकाणीं होणारा त्यांचा शब्द, समुद्राची गंभीर गर्जना, तसाच पावसाळ्यांत होणारा मेघांचा गडगडाट इत्यादि हे बहिऱ्या झालेल्या नास्तिक लोकांच्या कानांत दौंडी पिटून प्रभूचें अस्तित्व जाहीर करिताहेत. विस्तीर्ण आकाशांत प्रकाशित असणारे असे चंद्र, सूर्य, तारे इत्यादि, आपणांस निर्माण करणाऱ्या कारागिराचें कुशलत्व व अस्तित्व स्पष्ट प्रकाशित करिताहेत. मातेच्या गर्भांत असणाऱ्या प्राण्याचें पोषण करण्यानें व उत्पन्न झाल्याबरोबर त्याला पिण्याकरितां दुधाची तयारी करून ठेवण्यानें भगवंताचें अस्तित्व सहज एखाद्या अज्ञ प्राण्याच्या देखील ध्यानांत येण्याजोगें आहे. याप्रमाणें ' परमेश्वर सर्वत्र आहे ' अशा दृढ निश्चयास आस्तिक्य ह्मणतात. हें ईश्वरभक्तीनें होतें.

२ **दानः**—गरीब मनुष्याला आपल्या शक्तीप्रमाणें अन्नवस्त्र देणें यास दान ह्मणतात.

वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् ॥ ३३ ॥

योगाला साधक जे अहिंसा इत्यादि, त्यांस तर्क ह्मणतात. आणि त्यांच्या विरुद्ध (प्रतिकूल) जे हिंसा इत्यादिक, त्यांस वितर्क ह्मणतात. या हिंसा इत्यादिक वितर्कांची पीडा होऊं लागली ह्मणजे यांचे प्रतिपक्षी जे अहिंसा इत्यादिक, त्यांची चित्तांत भावना करावी ह्मणजे त्या हिंसादि वितर्कांपासून कांहीं पीडा न होतां योग लवकर सिद्ध होतो.

वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका मृदुमध्याधिमात्रा दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम् ॥ ३४ ॥

पूर्वी सांगितलेले हिंसादिक वितर्क हे प्रथम १ स्वतः केलेले, २ दुसऱ्याकडून 'कर, कर' असें ह्मणून करविलेले व ३ दुसरा करीत असतां त्याला 'बरें आहे, बरें आहे' असें संमत देऊन झालेले, याप्रमाणें तीन प्रकारचे आहेत. पुनः ते तीन प्रकारचे वितर्क लोभ, क्रोध व मोह ह्या तीन कारणांनीं प्रत्येक तीन तीन प्रकारचे होतात. ह्मणजे मांस, चामडें वगैरेंच्या लोभानें, 'ह्यानें माझा अपराध केला' असें समजून क्रोधानें व 'देवता इत्यादिकांची तृप्ति झाली असतां मला मोठा धर्म घडेल' असें समजून मोहानें, हिंसादिक तीन तीन प्रकारचे होतात.

जें ह्या ठिकाणीं सत्पात्रास दिलें असेल तोच धर्म परलोकीं उपयोगी पडेल. आपण स्वतः क्लेश भोगून अतिथि अभ्यागताचा सत्कार करावा, कधींही विन्मुख जाऊं देऊं नये. सर्व प्राण्यांला आपणापासून अभय असणें, हें सर्वांत मुख्य दान आहे. अभयदानाची बरोबरी कोणतींही दानें करूं शकत नाहींत. हें अहिंसाव्रतानें होतें.

३ **सिद्धांतवाक्यश्रवणः**—'देह आणि जगत् अनित्य व क्षणभंगुर आहेत; आणि परमात्मा नित्य व अविनाशी आहे.' या अभंग सिद्धांताचा अपरोक्ष बोध अंतःकरणांत पूर्ण ठसूं देणें; हें सिद्धांतवाक्यश्रवणाचें रहस्य आहे. हें श्रवणभक्तीनें होतें.

४ **मतिः**—अनेक प्रकारच्या सांसारिक सुखमय पदार्थांत तसेंच स्वर्गादि वैभवांत लोभ न ठेवणें, तशीच मनाची चंचलता सोडून देऊन जनाचा उपहास धीरानें सहन करून कल्पनारहित होणें. अशा बुद्धीस मति ह्मणतात. हें अपरिग्रह वगैरेंपासून होतें.

लज्जाः—उगीच लोकांच्या लाजेनें जे पुरुष साधूची व गुरूची श्रद्धापूर्वक भक्ति करीत नाहींत त्यांना निर्लज्ज मनुष्य ह्मणावें अर्थात् वाईट गोष्टीविषयीं लाज धरणें व चांगल्या गोष्टी-विषयीं कोणाचीही लाज न बाळगणें. हें ईश्वरभक्तीनें होतें.

होमः—मनासुद्धां अकरा इंद्रियांची प्रवृत्ति त्यांच्या विषयांच्या ठिकाणीं न होऊं देतां ब्रह्माकडे करणें याला सात्विक होम ह्मणतात. राजस वृत्तीचे पुरुष पशूंचा व फळादि-कांचा होम करितात; परंतु ज्ञानी लोक अंतर्दृष्टि करून विषयांचा इंद्रियाच्या ठिकाणीं, व त्यांचा अंतःकरणाच्या ठिकाणीं होम करितात, हें सर्व स्वाध्यायानें होतें.

ते हिंसादि वितर्क पुनः आणखी मृदु, मध्य व अधिमात्र (तीव्र) अशा अवस्थाभेदांनीं प्रत्येक तीन तीन प्रकारचे आहेत; याप्रमाणें यांचे अनेक भेद आहेत. 'या वितर्कांपासून परिणामीं फल ह्मटलें ह्मणजे अपरिमित नरकादि दुःख व अपरिमित भ्रांति व संशयरूप अज्ञान हें प्राप्त होणारें आहे.' याप्रमाणें वितर्कांचें स्वरूप, कारण व फल वगैरे भेद जाणून त्यांमध्यें असणाऱ्या दोषांचें मनांत वारंवार चिंतन करणें याला प्रतिपक्षभावना असें ह्मणतात. या प्रतिपक्षभावनेनें 'हिंसादि हे अगदीं त्याज्य आहेत' असा पक्का बुद्धीचा निश्चय होऊन ते नाहींतसे होतील. ते नाहींतसे झाले ह्मणजे अहिंसा इत्यादिक निर्विघ्नपणें सिद्ध होतात.

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ॥ ३५ ॥

अहिंसा इत्यादिकांचें फल सांगतात,—त्यांत जो हिंसा न करण्याचा अभ्यास करितो, त्याचा अभ्यास पूर्ण झाला ह्मणजे मग त्याजवळ असणारे जे सर्प, नकुळ इत्यादिक परस्पर स्वभावतांच द्वेषी असणारे खरे परंतु त्यांचा सुद्धां मनांतील वैरभाव नाहींसा होतो.

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयित्वम् ॥ ३६ ॥

सत्याच्या अभ्यासानें सत्याची सिद्धि झाली असतां वाचासिद्धि प्राप्त होते; ह्मणजे यज्ञ, याग इत्यादि कर्मांचें फल, तीं केल्यावांचून सुद्धां केवळ त्याच्या भाषणानें (आशीर्वादानें) दुसऱ्यास प्राप्त होतें; मग त्याला प्राप्त होईल यांत नवल नाहीं.

अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ॥ ३७ ॥

चोरी न करण्याचा दृढ निश्चय करणाऱ्या योग्याला इच्छामात्रेंकरून सर्व दिव्यरत्नांची प्राप्ति होते.

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ॥ ३८ ॥

जो ब्रह्मचर्य राखण्याचा दृढ अभ्यास करितो त्याला त्यापासून सिद्धि झाली असतां मोठें विलक्षण सामर्थ्य प्राप्त होतें; ह्मणजे अणिमादि सिद्धि प्राप्त झाल्यामुळें त्यानें शिष्याला उपदेश केला असतां तत्काल फलद्रूप होतो.

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथंतासंबोधः ॥ ३९ ॥

कोणत्याही वस्तूचा संग्रह करावयाचा नाहीं, असा जो दृढ अभ्यास करितो त्याला त्यापासून सिद्धि झाली असतां त्या योग्याला भूत, भविष्य व वर्तमान असें सर्व प्रकारचें ज्ञान प्राप्त होतें; आणि 'पूर्वजन्मीं मी कोण होतों, कोणत्या स्थितींत होतों, म्यां काय केलें' इत्यादि जाणण्याची त्याला इच्छा झाल्यास तें सर्व त्याला चांगल्या रीतीनें समजतें.

शौचात्स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः ॥ ४० ॥

याप्रमाणें यमांच्या सिद्धी सांगितल्या; आतां नियमांच्या सिद्धी सांगतात,—जो बाह्य-

शुद्धि (स्वच्छता) राखण्याचा नित्य दृढ अभ्यास करितो, त्या योग्यानें आपल्या शरीराच्या कारणाचा व स्वरूपाचा विचार केला असतां त्याला आपल्या स्वतांच्याच अवयवांचा वीट येतो; मग तो दुसऱ्याच्या शरीराशीं संबंध कोठून ठेवणार !

सत्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्रतेन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च ॥ ४१ ॥

आभ्यंतरशुद्धीचा पूर्ण अभ्यास केल्यापासून चित्ताच्या ठिकाणीं असणाऱ्या रजोमलाचा व तमोमलाचा नाश होऊन अंतःकरण निर्मल होतें. याचप्रमाणें मनाची प्रसन्नता ह्मणजे सत्वांशाचा उत्कर्ष होतो; पुढें क्रमानेंच चित्ताच्या वृत्ती इकडे तिकडे न फांकतां तें एकाग्र होतें; इंद्रियांस आपल्या विषयांकडे जाऊं न देतां ठिकाणीं आवरून धरितां येतें. इतक्या गोष्टींचें साधन झाल्यामुळें 'आत्मा कोणता व अनात्मा कोणता' अशी विचार करण्याची योग्यता (शक्ति) येते.

संतोषादनुत्तमसुखलाभः ॥ ४२ ॥

जो नेहमीं संतोषवृत्तीनें राहण्याचा दृढ अभ्यास करितो त्याच्या सर्व प्रकारच्या तृष्णा (आशा) क्षीण होऊन सत्वाचा उत्कर्ष झाल्यामुळें त्याला पराकाष्ठेचें सुख प्राप्त होतें; तें इतकें कीं, त्या सुखापुढें स्वर्गसुख, किंबहुना इंद्रपद इत्यादि सुद्धां तुच्छ आहे असें त्याला वाटतें.

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः ॥ ४३ ॥

तपाचें उत्तम रीतीनें अनुष्ठान करणाऱ्या योगाच्या चित्ताचा अविद्या इत्यादि क्लेशरूपी मल धुऊन जाऊन शरीराला अणिमादिसिद्धि व इंद्रियांना दूरचा व अत्यंत सूक्ष्म पदार्थ ग्रहण करितां यावा अशी सिद्धि प्राप्त होते.

स्वाध्यायादिष्टदेवतासंप्रयोगः ॥ ४४ ॥

ज्यानें स्वाध्यायाचा अभ्यास पूर्ण केला आहे अशा योग्यानें आपल्या मनास वाटेल

सू० ४२ टी०–१

बुद्धिसत्व हें स्वाभाविक सात्विक आहे, ह्मणून सुख हें ह्याचा स्वभावच आहे; करितां ज्या वेळेस तें तमोमलानें आच्छादित होतें त्या वेळेस त्याचा स्पष्टपणा होत नाहीं. संतोषनियमाचें नीटरीतीनें पालन केलें असतां तृष्णाक्षय सिद्ध होतो. ज्यायोगानें तमोमल दूर होऊन बुद्धिसत्वाचें स्वाभाविक शांतिसुख प्रकट होतें. तें विषयरहित असतें; कारण, त्या सुखाची सिद्धि विषयांच्या स्वाधीन नाहीं. ह्मणूनच हा असा शांतिसुखाचा स्वाभाविक उत्कर्ष पाहून महाभारतांत महाराज ययातीनें ह्मटलें आहे,–' जें कांहीं विषयांपासून होणारें सुख आहे व जें कांहीं मोठें दिव्य सुख आहे; तें तृष्णाक्षयापासून होणाऱ्या सुखाची सोळाव्या हिश्शानेंही बरोबरी करूं शकत नाहीं.

त्या इष्टदेवतेच्या मंत्राच्या जप विधीप्रमाणें केला असतां त्यापासून ती इष्टदेवता त्याला *प्रसन्न होऊन प्रत्यक्ष दर्शन देते; व तिच्याबरोबर त्या योग्याचें संभाषण वगैरे होतें.

समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् ॥ ४५ ॥

ईश्वरप्रणिधानाचें स्वरूप पूर्वीं (स० सू० २३ त) सांगितलें आहे; त्या रीतीनें ईश्वराची निस्सीम भक्ति केल्यानें समाधि सिद्ध होतो. याप्रमाणें ह्या नियमांच्या सिद्धि होत. हीं फलें सांगण्याचें कारण असें कीं, या यमनियमांचा अभ्यास उत्तमरीतीनें अवश्य केला पाहिजे; नाहींतर योगसिद्धि होणार नाहीं.

स्थिरसुखमासनम् ॥ ४६ ॥

ज्यायोगानें स्थिरता प्राप्त होऊन मनास सुख वाटतें अशा बसण्यास आसन ह्मणतात. तें पद्मासन वगैरे भेदांनीं अनेक प्रकारचें आहे. तात्पर्य, जेव्हां आसन न हालणारें व सुखकारक होतें तेव्हां ते योगाचें अंग होतें.

सू० ४५ टीपः–१

ईश्वराचे ठिकाणीं आवेशित आहे चित्त ज्याचें अशा योग्याला केवळ भक्तीनेंच योगसिद्धि होते. याचें कारण स्पष्टच आहे; कारण कीं, जशी ध्यानांत प्रत्ययाची एकतानता होते, त्याप्रमाणें भक्तीमध्यें सुद्धां एकवस्तुविषयता असल्यामुळें समाधिसिद्धि होऊं शकते. भक्तिप्रधान वादी असें ह्मणतात कीं, 'सुख पुरुषार्थ असल्यामुळें दुःखानें अगदीं रहित व जिला कांहीं मर्यादा नाहीं अशी सुखधारारूप प्रेमभक्तिच पुरुषार्थ आहे.

आसन. (हें योगांतील तृतीयाङ्ग होय.)

सू० ४६ टीपः–१

बाह्यासनविवरणः—बाह्यासनाचे नियम असे आहेत कीं, सर्वांखालीं प्रथम दर्भासन, त्यावर मृगासन, त्यावर कंबलासन असें असावें. तें अति उंच नसावें व अति नीच नसावें. पुनः चाळविण्याचा प्रसंग येऊं नये असें स्थापावें. शरीर सरळ करून बसावें. नजरेसमोर कोणताही अन्य पदार्थ नसावा. छाती, मान व डोकें हे तीन भाग ज्याचें उन्नत असें शरीर समतोल आसनावर ठेवून मनासहवर्तमान आपलीं इंद्रियें एकाग्र करून नेहमीं एकांतीं एकटेंच बसून निराकांक्ष आपले मनोव्यापार निःसंग निराहार ह्मणजे इंद्रियव्यापार जिंकून अंतःकरणाच्या शुद्धीकरितां योगाभ्यास करावा. दृढ प्रयत्नानें इकडे तिकडे न पाहतां डोळे अर्धे मिटून नासिकेच्या अग्रभागीं दृष्टि ठेवावी. आपलें मन आत्मैकनिष्ठ करावें; ह्मणजे मनासहवर्तमान इंद्रियें एकाग्र करून ओंकाररूपी नौकेंत बसून मध्यें मध्यें भय उत्पन्न करणाऱ्या (योनिरूपी) नद्या विद्वानानें तरून जाव्या.

हठयोगाचा 'आसन, कुंभक, चित्र, मुद्राकरण व नादानुसंधान याप्रमाणें अभ्यासाचा क्रम समजावा.

ज्याच्या योगानें शरीर स्थिर राहून सुख प्राप्त होतें अशा बसण्यास आसन ह्मणतात. तीं दोन प्रकारचीं आहेत; शारीर आणि बाह्य. त्यांत शारीर आसनेंही जितक्या प्रा-

ण्यांच्या जाती आहेत तितक्या प्रकारचीं अर्थात् ८४ चौऱ्याशीं लक्ष आहेत. त्या सर्वांचे भेद एक भगवान् शिव जाणतात. त्यांतून मनुष्याला साधण्याजोगीं अशीं ८४ चौऱ्याशीं आसनें शिवांनीं सांगितलीं आहेत. त्यांचा अनुवाद आसनप्रकरणांत हठयोगप्रदीपिका वगैरे ग्रंथांनीं चांगला केला आहे. या चौऱ्याशीं आसनांत सुद्धां १ सिद्धासन, २ पद्मासन, ३ सिंहासन व ४ भद्रासन, हीं चार; तशींच १ वीरासन, व स्वस्तिकासन हीं दोन मिळून सहा आसनें मुख्य आहेत. त्यांचें स्वरूप येणेंप्रमाणें,—

१ सिद्धासनः—डाव्या पायाची टाच गुदा आणि लिंग यांच्या मधल्या भागांत ठेवून व उजव्या पायाची टाच लिंगाच्या वरच्या भागावर ठेवून आपली हनुवटी हृदयाजवळ धरून दृष्टि भुवयांच्या मध्यभागीं ठेवावी. जसा झाडाचा नुसता सोट निश्चल असतो त्याप्रमाणें सर्व इंद्रियांना वश ठेवून अगदीं स्थिर राहावें; याला सिद्धासन ह्मणतात. 'हें मोक्षाचें द्वार खुलें करणारें आहे' असें योगी लोक सांगतात. अशा बसण्यानें शरीर समतोल राहतें, श्वासोच्छ्वास बरोबर चालतात, देहाला श्रम न होतां पुष्कळ वेळपर्यंत बसवलें जातें. वृत्ति स्थिर राहते आणि रक्ताभिसरण सारखें झाल्यानें शरीर निरोगी राहतें. यालाच कांहीं संस्थाभेदानें कोणी वज्रासन, कोणी मुक्तासन व कोणी गुप्तासन असेंही ह्मणतात.

२ पद्मासनः—दोन्ही मांड्यांवर दोन्ही पावलें ठेवून उजव्या हातानें उजव्या पायाचा आंगठा व डाव्या हातानें डाव्या पायाचा आंगठा बळकट धरून व हृदयाजवळ हनुवटी लाऊन नाकाच्या शेंड्यावर स्थिर दृष्टि ठेवावी. याला पद्मासन ह्मणतात. हें सर्वमान्य आहे. यायोगानें झोंप येत नाहीं आणि शरीर सारखें राहिल्यामुळें श्वास बरोबर चालतो; व वृत्ति स्थिर होऊन शरीरांत रक्ताचा प्रवाह बरोबर चालत असल्यामुळें शरीर निरोगी राहून आळस येत नाहीं.

३ सिंहासनः—अंडाच्या खालीं शिवण असते तिच्या डावीकडे उजव्या पायाचा घोंटा व तिच्या उजवीकडे डाव्या पायाचा घोंटा ठेवून दोन्ही मांड्यांवर दोन्ही हात, बोटें पसरून ठेवावे. आणि तोंड उघडें ठेवून जीभ बाहेर काढावी. तसेंच मोठ्या सावधपणानें दृष्टि नासिकाग्रीं ठेवावी. यास सिंहासन ह्मणतात. हें सर्व योग्यांला मान्य आहे.

४ भद्रासनः—अंडाच्या खालीं शिवणीच्या डावीकडे डाव्या पायाचा घोंटा व तिच्या उजवीकडे उजव्या पायाचा घोंटा ठेवून तशींच जवळ आलेलीं दोन्ही पावलें दोन्ही हातांनीं बळकट झुकून धरून ठेवावीं. याला भद्रासन ह्मणतात. यापासून सर्व व्याधि दूर होतात.

५ वीरासनः—एक पाय एका मांडीवर ठेवून दुसरा पाय दुसऱ्या मांडीवर ठेवला असतां वीरासन होतें. ह्याचेंच अर्धें केलें ह्मणजे अर्धासन होतें. यायोगानें दृष्टि स्थिर होते. पहिलवान् लोकांना एकदम हत्यारबंद होण्यास ह्या आसनानें मोठा जोर सांपडतो.

६ स्वस्तिकासनः—जांघ (जांघाड) व मांड्या यांच्यांमध्यें दोन्ही पावलें ठेवून शरीर सरळ करून सुखानें बसणें ह्याला स्वस्तिकासन ह्मणतात.

प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ॥ ४७ ॥

शरीराचा जो स्वभावतां व्यापार चालत असतो तो प्रयत्न होय. तो प्रयत्न सैल सोडला असतां ह्मणजे आसनांतील व्यापारावांचून इतर हात, पाय इत्यादिकांचें हालणें चालणें वगैरे बंद ठेवण्याचा अभ्यास केला असतां आणि ज्यानें मस्तकावर पृथ्वी धारण केली आहे अशा अत्यंत स्थिर अनंतप्रभूचे (शेषाचे) ठिकाणीं चित्त एकाग्र केलें असतां तदाकार वृत्ति होते व त्यायोगानें देहाभिमान सुटून आसनापासून कांहीं क्लेश वाटत नाहींत. व तेंच आसन योगाच्या उपयोगी पडतें.

ततो द्वन्द्वानभिघातः ॥ ४८ ॥

आसनाचा जय झाला असतां त्यापासून, शीत उष्ण, भूक तहान, इत्यादि जीं दोन-दोनांचीं जोडपीं (जुळीं) आहेत त्यांपासून पीडा होत नाहीं.

तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥ ४९ ॥

आसन स्थिर व सुखकारक झाल्यानंतर समाधीच्या अभ्यासास आरंभ करावा. त्याला मुख्य साधन प्राणायाम आहे. प्राणायामाचें साधारण स्वरूप ह्मटलें ह्मणजे बाहेरच्या वायूची आंत (पोटांत) जाण्याची गति रोंकून धरणें व पोटांतील वायूच्या बाहेर जाणाच्या गतीस प्रतिबंध करणें याप्रमाणें आहे. प्राणायामशब्दाचा अर्थ, प्राणवायूला स्वाधीन ठेवणें असा आहे.

बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः ॥ ५० ॥

पूर्वसूत्रांत प्राणायामाचें सामान्य लक्षण सांगितलें. आतां उघड समजण्याकरितां प्राणायामाचे विभाग करून दाखवितात,—पोटांतील वायु बाहेर सोडणें याला श्वास व रेचक असें ह्मणतात; तसाच बाहेरचा वायु आकर्षण करून पोटांत सांठविणें याला प्रश्वास व पूरक असें ह्मणतात; आणि वायु आंत कोंडून ठेवणें यास कुंभक असें ह्मणतात; कारण तो कुंभांत (घागरींत) भरलेल्या पाण्यासारखा शरीरांत शांत व निश्चल राहतो ह्मणून. याप्रमाणें श्वास, प्रश्वास व कुंभक या तीन भेदांनीं प्राणायाम तीन प्रकारचा झाला. पुनः हा तीन प्रकारचा प्राणायाम देश, काल व संख्या यांच्या संबंधानें दीर्घ असून सूक्ष्म होतो असा दृष्ट आहे. तो कालादिकांच्या संबंधानें विचार असा,—श्वासोच्छ्वास सोडतांना जो वायूचा प्रवाह चालत असतो तो नाकापासून बारा बोटांपर्यंत वगैरे रीतीनें चालावा; एका काडीच्या टोंकास कापूस अडकवून ती काडी नाकापुढें धरावी ह्मणजे जेथपर्यंत श्वासाची गति चालत असेल तेथपर्यंत कापूस हालेल पुढें हालणार नाहीं; व त्यावरून तो किती चालत आहे हें समजेल. हा बाह्य वायूचा देशविचार झाला. आतां पूरक व कुंभक यांचा तर शरीराच्या आंतच पायांपासून मस्तकापर्यंत देश आहे; तेथें मुंगीच्या स्पर्शाप्रमाणें स्पर्श

होतो; त्यावरून त्याच्या देशाविषयीं अनुमान होतें. ह्रस्व स्वर उच्चारण्यास, जो काल लागतो त्यास मात्रा असें ह्मणतात. श्वास किंवा प्रश्वास हा छत्तीस मात्रांपर्यंत चालवावा; हा कालविचार होय. आणि प्राणायाम अमुक इतक्या वेळा केला; हे श्वासप्रश्वास मिळून पहिला उद्धात झाला. याप्रमाणें उद्धात मोजण्यांत जो संख्येचा उपयोग करावयाचा तो संख्या-विचार समजावा. उद्धात ह्मणजे बेंबीच्या देंठापासून वायूला प्रेरणा होऊन त्याचें मस्तकास जाऊन आपटणें. याप्रमाणें देश, काल व संख्या ह्यांस प्राणायाम अधिकाधिक व्यापूं लागला ह्मणजे तो दीर्घ व त्याची व्याप्ति कमी कमी होऊं लागली ह्मणजे तो सूक्ष्म समजावा.

सू० ५० टीपः-१

प्राणायाम. (हें योगांतील चतुर्थाङ्ग होय.)

स्वरोदय (नाडीवर्णन).

'या शरीरांत प्राण हा मुख्य आहे;' असें भगवान् व्यासानेंही ब्रह्मसूत्रांत दुसऱ्या अध्यायाच्या चौथ्या पादांत सांगितलें आहे. ह्मणूनच शिवस्वरोदयांत देवी पार्वतीनें भगवान् शिवास प्रश्न केला कीं, 'हे देवदेव, महादेव ! या संसारसागरांतून तरून जाण्यास साहाय्य करणारें व सर्व कार्यसिद्धि करणारें असें कोणतें साधन आहे ?' त्याचें उत्तर शिवानें असें दिलें कीं, 'हे देवि ! प्राणच मुख्य साधन आहे. प्राण हाच सर्वांचा मित्र व सखा आहे. प्राणासारखा दुसरा बंधु खरोखर कोणी नाहीं' इत्यादि.

या शरीरांत धार्यादिक (शरीराचें रक्षण करणें इत्यादिक) जे व्यापार चालतात ते सर्व प्राणाच्या स्वाधीन आहेत. जसा जीवंत असतांना तसा मरणानंतर सुद्धां गमनागमनांत प्राण अतिवाहक होतो. ही प्राणापानरूप जीवननांवाची समस्त इंद्रियांची वृत्ति आहे. याच-प्रमाणें सांख्यकारिकेंत ईश्वरकृष्णानें सांगितलें आहे.

प्राण, अपान, व्यान, उदान व समान असे पांच, यांची अधिष्ठानदेवता वायु अस-ल्यामुळें प्राण इत्यादिकांसही वायुच ह्मणतात. हे मुख्य प्राणाचें वैशेषिक कार्य आहे, ज्या योगानें प्राण पंचवृत्ति असा स्मृतींत व्यवहार केला आहे. हा वृत्तिभेद कार्यभेदामुळें आहे. प्राग्वृत्ति उच्छ्वासादि करणारा तो प्राण; अर्वाग्वृत्ति निःश्वासादि करणारा तो अपान; या (प्राण आणि अपान या) दोहोंच्या संधीमध्यें राहणारा व वीर्यवत्कर्महेतु तो व्यान; ऊर्ध्ववृत्ति उत्क्रांत्यादिहेतु तो उदान; आणि समरस करणार तो समान. याप्रमाणें मनो-वत् प्राण पंचवृत्ति आहे. 'मनुष्याच्या नाभिस्थानाच्या जवळ मूलकंद आहे तेथून बहात्तर हजार शाखा निघून सर्व देहांत व्यवस्थेनें पसरल्या आहेत.' याप्रमाणें अथर्ववेदाच्या प्रश्नो-पनिषदांत सांगितलें आहे. त्यांत भगवती कुंडली शक्ति जी सर्पाकार (सर्पाप्रमाणें वेढा घालून)

बसली आहे तिच्यावर दहा आणि तिच्या खालीं दहा अशा मुख्य नाड्या स्थित आहेत; व दोन दोन आडव्या गेल्या आहेत. याप्रमाणें मुख्य चोवीस नाड्या झाल्या; त्यांत दहा प्राणवाहक आहेत त्या प्रधान आहेत. त्यांचीं १ इडा, २ पिंगला, ३ सुषुम्ना, ४ गांधारी, ५ हस्तिजिह्वा, ६ पूषा, ७ यशस्विनी, ८ अलंबुषा, ९ कुहू आणि १० शंखिनी; अशीं नांवें आहेत. त्यांत पहिल्या तीन अगदीं मुख्य आहेत. त्यांत इडा वाम (डाव्या) भागांत, पिंगला दक्षिण-(उजव्या) भागांत व मध्यदेशांत सुषुम्ना आहे; ती तालूचा भेद करून ब्रह्मद्वारांत जाऊन पोहोंचली आहे. गांधारी डाव्या डोळ्यांत, हस्तिजिह्वा उजव्या डोळ्यांत; पूषा उजव्या कानांत, यशस्विनी डाव्या कानांत; अलंबुषा तोंडांत, कुहू लिंगांत आणि शंखिनी मूलस्थानांत आहे. याप्रमाणें शरीराच्या द्वारांचा आश्रय करून दहा नाड्या राहिल्या आहेत. त्यांत इडा, पिंगला व सुषुम्ना ह्या प्राणमार्गांचा आश्रय करून राहिल्या आहेत. ते प्राण वर सांगितल्याप्रमाणें प्राण, अपान, व्यान, उदान व समान असे पांच आहेत. तसेच नाग, कूर्म, कृकल, देवदत्त आणि धनंजय हे पांच उपप्राण आहेत. त्यांत प्राण हृदयांत राहतो; अपान गुदस्थानांत, समान नाभिस्थानांत, उदान कंठस्थानांत आणि व्यान सर्व शरीरांत आहे. नागवायूनें उद्गार (ढेंकर) येतात. कूर्म नेत्रांचें उन्मीलन (उघडणें) करितो, शिंका आणणारा कृकल आणि जांभई आणणारा देवदत्त आहे. धनंजय हा सर्व शरीरांत व्यापलेला आहे; तो मरणानंतर सुद्धां कांहीं वेळ शरीर सोडीत नाहीं.

शमदमयुक्त पुरुषानें जो प्राणसंचार होतो तो इडा, पिंगला व सुषुम्ना यांनीं होतो असें समजावें. इडा वामभागांत आहे व तिच्यांत चंद्र आहे. पिंगला दक्षिणभागांत आहे आणि तिच्यांत सूर्य आहे; आणि सुषुम्नेंत हंस व साक्षात् भगवान् शिव वास करितो.

कंदाच्या अग्रापासून मोठ्या वेगानें निघालेला प्राण हृदयगत जीवास आश्वासन देऊन इडा व पिंगला यांच्या मार्गांनीं जेव्हां बाहेर निघतो त्या वेळेस 'ह' असा ध्वनि होतो. तो हकार शिवरूप सूर्य आहे; आणि सकार हा शक्तिरूप चंद्र आहे म्हणून शहाण्यानें सौम्य कार्य चंद्रस्वरावर, उग्र कार्य सूर्यस्वरावर व भक्तिमुक्तिफल देणारें कर्म सुषुम्नेमध्यें करावें.

शुक्लपक्षांत आधीं चंद्र आणि कृष्णपक्षांत आधीं सूर्य अशा क्रमानें प्रतिपदेपासून तीन तीन दिवस चंद्र व सूर्य यांचा उदय बलिष्ठ होतो. चंद्र आणि सूर्यस्वर क्रमानें शुक्ल व कृष्णपक्षांत प्रत्येक अडीच घटिका वाहतात. याप्रमाणें चोवीस आवृत्त्या साठ घटिकांत (एक अहोरात्रांत) होतात. ह्या प्रत्येक आवृत्तीच्या अडीच घटिकांत पंचतत्त्वें वहात असतात; तीं अशीं,–' पहिलें वायुतत्त्व, दुसरें अग्नितत्त्व, तिसरें भूमितत्त्व, चवथें जलतत्त्व आणि पांचवें आकाशतत्त्व,' याप्रमाणें. या रीतीनें पांच तत्त्वें दर अडीच घटिकांस वहात असतात. त्यांत विधीप्रमाणें अभ्यास करते वेळीं प्रथम तत्त्वसंख्या, दुसरा श्वास-

संधि, तिसरें स्वरचिह्न, चवथें स्थान, पांचवा त्यांचा वर्ण, सहावा प्राण, सातवा स्वाद आणि आठवा प्रकार गतिलक्षण आहे, त्यांचा अनुभव येतो. या सर्वांचें खरें तत्त्वज्ञान हो-ण्याकरितां षण्मुखी मुद्रा कराव्या. त्या याप्रमाणें,—दोन्ही कानांत हातांचे दोन्ही अंगुठे घालून दोन्ही नाकपुड्यांवर दोन मधलीं बोटें ठेवून दोन डोळे व तोंड यांवर बाकीचीं बोटें ठेवावीं. याप्रमाणें छिद्रें बंद करण्याला षण्मुखी मुद्रा ह्मणतात. या मुद्रांचा विधीप्रमाणें अभ्यास झाला असतां रंगाचें भान होतें. त्यांत पिंवळा रंग पृथ्वीचा, पाण्याचा पांढरा, तेजाचा आ-रक्त, वायूचा निळा आणि आकाशाचा चित्रविचित्र वर्ण असतो. कोणतें तत्त्व प्रकट झालें हें समजण्याकरितां सुचविणारी एक आकृति आहे; ती अशी,—एक स्वच्छ कांशाचा आरसा घेऊन त्यावर श्वास सोडावा; त्यांत चतुष्कोण, अर्धचंद्र, त्रिकोण, वर्तुल आणि बिंदु, या आकारां-वरून क्रमानें पृथ्वी, जल, तेज, वायु आणि आकाशतत्त्व यांचा उदय झाला असें समजावें.

त्याप्रमाणेंच श्वास वाहत असतां नाकपुड्यांच्या खालीं वर कोणत्याही ठिकाणीं न लागतां मध्येंच जेव्हां वहात असेल तेव्हां पृथ्वीतत्त्व जाणावें. नाकपुड्यांच्या खालीं जेव्हां वहात असेल तेव्हां जलतत्त्व, वरच्या भागाला जेव्हां स्पर्श करीत असेल तेव्हां अग्नि, वांकड्या गतीनें वहात असेल तेव्हां वायु आणि आंत संचार करीत असेल तेव्हां आकाश-तत्त्व जाणावें. अग्नि दोन्ही खांद्यांत राहतो, वायु नाभिमूलांत, पृथ्वी गुदामध्यें, उदक पायां-च्या शेवटीं, आणि मस्तकांत आकाश आहे. पृथ्वीचा स्वाद मधुर, पाण्याचा तुरट, तेजाचा तीक्ष्ण (तिखट), वायूचा आंबट आणि आकाशाचा सर्वरस आहे. वायुतत्त्व आठ बोटें, पृथ्वी बारा बोटें, जलतत्त्व सोळा बोटें, तेज चार बोटें व आकाश मोकळें वाहतें.

पिंवळा वर्ण, हलके चालणार, हनुवटीपर्यंत खालीं वर न लागतां मध्य स्थितीनें वाह-णार, किंचित् उष्ण, हा पार्थिव वायु होय. खालीं वाहणार, शीघ्र गमन, थंड आणि सोळा बोटें परिमाण, हा उदकवायु होय. पाण्याच्या भोंवऱ्यासारखा चालणार, अतिशय उष्ण, आणि चार बोटें उंच वाहणार हा तैजस वायु होय. कांहीं थंड, कांहीं उष्ण, काळ्या रंगाचा, वांकडा तसाच आठ बोटें वाहणारा जो श्वास तो वायुश्वास जाणावा. जो वायु कडू, ज्यांत सर्व रस मिश्र आहेत, तो आकाशश्वास समजावा. या तत्त्वांच्या विशेष धर्मांचा अनुगम (ज्ञान) याप्रमाणें जाणावा.

अथ भावना.

पृथ्वीतत्त्वः— रंग पिंवळा, आकार चौकोन, स्वाद मधुर, मध्यस्थानांत वाहणार, परिमाण बारा बोटें, बीज 'लं', देवता ब्रह्मा, स्थान, कटी (कंबर) आहे. याप्रमाणें भावना करणाराच्या अंगाला सुगंध, शरीराची कांति सोन्यासारखी व देहाला हलकेपणा वाटतो.

जलतत्त्वः—श्वेतवर्ण, अर्धचंद्राकृति, तुरट, सोळा बोटें वाहणार, बीज 'वं', देवता विष्णु, स्थान नाभि आहे. याप्रमाणें भावना केली असतां भूकतहान सहन होऊन पाण्यांत बुडणें वगैरे पीडा होत नाहीं.

अग्नितत्त्वः—आरक्तवर्ण, त्रिकोण, ऊर्ध्वगामी (वर गमन करणारें), उष्ण आणि चार बोटें वाहणारें आहे. बीज 'रं,' देवता रुद्र, आणि स्थान हृदय आहे. अशी भावना केली असतां भीमाप्रमाणें जठराग्नि प्रदीप्त होऊन अग्नितापाची पीडा होत नाहीं.

वायुतत्त्वः—नीलवर्ण, वर्तुल, अम्ल, वक्रगति, चपल आणि आठ बोटें वाहणारें आहे. याचें बीज 'यं', देवता ईश्वर आणि स्थान कंठ आहे. भावनेपासून पक्ष्याप्रमाणें उडण्याची शक्ति प्राप्त होते.

आकाशतत्त्वः— वर्ण, आकार, स्वाद आणि प्रवाहाची गति अगदीं अस्पष्ट असल्यामुळें तें निष्प्रकार आहे. बीज 'हं,' भावना करणाराला त्रिकालज्ञान व (वि० सू० ४५ त सांगितलेल्या) अणिमादि सिद्धी प्राप्त होतात.

या प्रकारचीं पंचतत्त्वें अडीच घटकांत 'पृथ्वी पंनास पळें, उदक चाळीस पळें, अग्नि तीस पळें, वायु वीस पळें आणि आकाश दहा पळें;' याप्रमाणें वाहतात. एक रात्र व दिवस मिळून साठ घटिका, त्यांत चंद्र व सूर्य या दोहोंचे सहा सहा मिळून बारा फेरे होतात. त्यांचे लग्नाप्रमाणें बारा विभाग आहेत; त्यांत वृषभ, कर्क, कन्या, वृश्चिक, मकर आणि मीन हीं सहा लग्नें चंद्राचीं आहेत; आणि मेष, सिंह, कुंभ, तुला, मिथुन आणि धनु हीं सहा सूर्याचीं लग्नें समजावीं. त्यांत धनिष्ठा, रोहिणी, ज्येष्ठा, अनुराधा, श्रवण, अभिजित्, उत्तराषाढा, हीं ७ सात नक्षत्रें पृथ्वीतत्त्वाचीं आहेत. पूर्वाषाढा, आश्लेषा, मूल, आर्द्रा, रेवती, उत्तराभाद्रपदा आणि शततारका हीं सात नक्षत्रें जलतत्त्वाचीं आहेत. भरणी, कृत्तिका, पुष्य, मघा, पूर्वा, पूर्वाभाद्रपदा आणि स्वाती हीं सात नक्षत्रें तेजस्तत्त्वाचीं आहेत. विशाखा, उत्तरा, हस्त, चित्रा, पुनर्वसु, अश्विनी आणि मृग हीं सात नक्षत्रें वायुतत्त्वाचीं आहेत.

याप्रमाणें नाडीज्ञान तसेंच तत्त्वज्ञान गुरूपासून विधिपूर्वक समजून घेतलें पाहिजे; कारण, सर्व शुभाशुभ कार्याचा विवेक तत्त्वज्ञानानें होऊं शकतो. म्हणूनच स्वरोदयांत देवी पार्वतीनें शिवास प्रश्न केला कीं, 'हे देवाधिदेवा, शंकरा! स्वरापासून त्रिकालज्ञान कसें होतें हें मला सांगा?' शिव सांगतात; 'हे पार्वती! भूत, भविष्य व वर्तमान या तीन काळांत जयादिक शुभ व पराजयादिक अशुभ यांचें ज्ञान स्वरोदयाच्या ज्ञानानेंच होतें; यास दुसरा उपाय नाहीं. तत्त्वावरच शुभाशुभ कार्य, जय, पराजय, सुभिक्ष, दुर्भिक्ष हे होतात.

तत्त्व हें त्रिपद (कालत्रयाश्रय) आहे, असें ज्ञानी पुरुष सांगतात. तत्त्व अनुकूल होतें म्हणूनच श्रीरामचंद्रास जय मिळाला; अर्जुनासही उत्तम तत्त्वामुळेंच जय मिळाला; आणि कौरवांस तत्त्व प्रतिकूल होतें म्हणून त्यांचा सर्वस्वी नाश झाला.

याप्रमाणें तत्त्वविचार व नाडीवर्णन शिवस्वरोदय वगैरे ग्रंथांत सविस्तर केलें आहे; त्याचा संक्षेपरूपानें आणखी थोडासा अन्य ग्रंथाधारें विचार प्रतिपादन केला असतां अभ्यास करण्याला बरीच विशेष माहिती होऊन योगसाधनास पुष्कळ साहाय्य होईल. त्यांत प्रथम नाडींविषयीं विचार सांगतों,–

सूर्यप्रवाहः–उजव्या बाजूच्या नाडीस पिंगला, यमुना, सूर्यस्वर वगैरे अनेक नांवें आहेत. उजव्या नाकपुडींतून श्वास जेव्हां पूर्ण रीतीनें वाहतो तेव्हां त्यास सूर्यप्रवाह चालला असें समजावें. कठिन व क्रूर अशा विद्यांचें पठन किंवा अध्यापन (दुसऱ्यास शिकविणें), स्त्रीसंग, वेश्यागमन, मोठ्या नावेंत (जहाजांत) बसणें, दुष्टकृत्य, मद्यपान, वीरमंत्रादिकांची उपासना, विह्वल करणें, देशविध्वंस, शत्रूंस विष देणें, शास्त्राभ्यास, गमन, शिकार, जनावरें विकणें, विटा, दगड, लांकडें, रत्न यांचें घर्षण आणि दुसरीं दारुण कृत्यें हीं सर्व सूर्यप्रवाह (पिंगला नाडी) सुरू असतां करणें प्रशस्त आहे. यंत्र, तंत्र, किल्ला व पर्वत यांवर चढणें; द्यूतक्रीडा, चोरीचा अभ्यास करणें, हत्ती, घोडे, रथ इत्यादि वाहनें सिद्ध करणें; व्यायाम, मारण, उच्चाटन, षट्कर्मे, यक्षिणी, यक्ष, वेताल, विष आणि पिशाच यांचें निवारण करणें; गाढव, उंट, रेडा इत्यादिकांवर व हत्ती, घोडे यांवर बसणें; नदींतून तरून जाणें; तीव्र औषधें व लिहिणें हीं कृत्यें दक्षिणनाडीवर करणें प्रशस्त होय. मारण, मोहन, स्तंभन, द्वेष, उच्चाटन, वशीकरण, प्रेरण, आकर्षण, क्षोभ, दान, क्रय, विक्रय, प्रेतांचें आकर्षण, शत्रुनिग्रह, हातांत खड्ग धारण करणें, वैऱ्यांशीं युद्ध, भोग, राजदर्शन, भोजन व स्नान या कर्मांस पिंगला नाडी प्रशस्त होय. भोजनानें अग्नि मंद करणें, स्त्रियांचें वशीकरण व शयन हें सर्व सूर्यस्वरावर केल्यास सिद्ध होतील यांत संशय नाहीं. सायंकाळीं दैवयोगानें जर सूर्यप्रवाह नसला तथापि मध्यरात्रीं प्रवृत्त झाला असतांही शुभप्रद होतो. जवळच्या युद्धास सूर्य जयप्रद होय. सूर्यप्रवाह चालू असतां आपल्यावर चालून आलेल्या शत्रूचा जय होतो. सूर्यनाडी वाहत असतां दक्षिणेस व पश्चिमेस उभें राहून युद्ध केलें असतां निश्चयानें जय मिळतो. जर संग्रामकालीं सूर्यस्वर वाहूं लागला तर हल्ला करणाराला देव, दैत्य व मनुष्यें यांच्या युद्धांत जय प्राप्त होतो. कोणी पृच्छक (प्रश्न करणारा) दक्षिणभागीं उभा राहून जयाविषयीं प्रश्न करील तर त्याच्या मुखांतून निघालेलीं किंवा ज्याच्या विषयीं तो पुसत आहे त्याचीं नामाक्षरें सम कीं विषम हें पहावें. विषम असल्यास जय व सम असल्यास पराजय होतो. पृच्छक जर सूर्यस्वरावर युद्धप्रश्न करील तर युद्ध होईल. दक्षिणस्वरांत प्रथम अग्नितत्त्व असून पुढें जर आकाशतत्त्व प्रकट होईल

तर सर्व वस्तूंचा संग्रह करावा; कारण दोन महिन्यांत सर्व वस्तूंची महागाई होते. श्वास पिंगला नाडींत वाहत असतां जर दूत वामभागीं उभा राहून रोगप्रश्न करील तर त्या रोग्यास साक्षात् शंकरही त्राता (रक्षण करणारा) असला तरी तो मरण पावेल. वायूचा रोध करून सूर्य आहे तोंपर्यंत ह्मणजे सर्व दिवसभर सूर्यस्वर बंद ठेवावा; आणि सूर्यास्त झाल्यावर सूर्यस्वर चालू करावा. अशा अभ्यासानें मनुष्य पुष्कळ दिवस वांचतो. दिवसां सूर्यस्वर निवारण करण्याचा अभ्यास करणारा मनुष्य योगी होतो यांत संशय नाहीं. पुष्कळ स्वरशास्त्रवेत्ते असें ह्मणतात कीं, ' दिवसां चंद्रस्वर व रात्रीं सूर्यस्वर चालत असल्यास दीर्घ आयुष्यांत कांहीं विघ्न येत नाहीं. ' हा सिद्धांत कितीएक गोष्टींनीं आधुनिक विद्वानांच्या शोधाशीं पुष्कळ अंशीं मिळत आहे. कारण, हल्लींचे तार्किक ज्ञानी असें सांगतात कीं, 'वनस्पतींतून नेहमीं 'कॉर्बोनिक' हवा बाहेर निघत असते व त्या (वनस्पती)'ऑक्सिजन' हवा ग्रहण करीत असतात.' आतां येथें आपला सूर्यस्वर उष्णतायुक्त आहे त्यामुळें त्याचा गुण 'ऑक्सिजनाला' ह्मणजे प्राणवायूला मिळतो, आणि चंद्रस्वर शीतल असल्यामुळें त्याचा स्वाभाविक गुण ' कॉर्बोनिक' हवेमध्यें मिळतो. यावरून असें स्पष्ट होतें कीं, प्रातःकालापासून तें सायंकालपर्यंत सूर्याची उष्णता वगैरेच्या योगानें आपणांला 'ऑक्सिजन' हवा मिळते; आणि रात्रीच्या वेळीं फारकरून आपल्या पोटांत ' कॉरबोनिक ' हवा विशेष जाते, ह्मणून आपला कधींतरी दिवसां सूर्यस्वर चालत असला तर, आपल्या शरीरांतील सूर्यस्वराच्या उष्णतेबरोबर अधिक बाहेरच्या सूर्याच्या उष्णतारूपी ' ऑक्सिजन ' हवेचा आपल्या हृदयांत संग्रह झाल्यामुळें हृदयाला विकार उत्पन्न होऊन व्याधीची उत्पत्ति होईल. ह्मणून दिवसां जर चंद्रस्वर चालत असला तर सूर्याच्या ' ऑक्सिजन ' रूप हवेला आपल्या हृदयांतून निघणाऱ्या थंडीनें ' कॉर्बोनिक ' हवेनें कांहीं थंड पाडून दुसरी अधिक आणखी वनस्पतींपासून निघणाऱ्या ' कॉरबोनिक ' हवेचा आपल्या हृदयांत संग्रह केल्यानें आपलें हृदयस्थान निर्विकार होतें. याचप्रमाणें जर रात्रीं आपला चंद्रस्वर चालला तर त्या थंड हवेशीं वनस्पतींची ' कॉरबोनिक ' थंड हवा मिसळल्यानें आपल्या हृदयस्थानांत विकार उत्पन्न होतो. आतां रात्रीच्या ' कॉरबोनिक ' हवेबरोबर वनस्पतींची ' कॉरबोनिक ' हवा मिसळली आहे, आणि त्या वेळेस जर आपली सूर्यस्वररूपी ऑक्सिजन हवा आपल्या शरीरांतून श्वासद्वारें बाहेर निघेल तर अशक्तपणा न येतां कोणत्याही प्रकारचा विकार हृदयास होणार नाहीं. यावरून आपले पूर्वींचे दूरदर्शी ज्ञानी जें सांगतात कीं, ' दिवसां चंद्रस्वर व रात्रीं सूर्यस्वर चालविल्यानें आयुष्याची वृद्धि होते, ' हें त्यांचें ह्मणणें अनुभवशीर असून सर्वथा निःसंशय खरें आहे; असें सिद्ध होतें.

चंद्रप्रवाहः—डाव्या बाजूच्या नाडीस इडा, गंगा, चंद्रस्वर वगैरे अनेक नांवें आहेत. डाव्या नाकपुडींतून जेव्हां श्वास पूर्ण रीतीनें वाहतो, तेव्हां त्यास चंद्रप्रवाह चालला असें समजावें. चंद्रप्-

वाहू चालत असतां त्या वेळीं स्थिरकर्मे, अलंकार, दूरदेशगमन, आश्रम, धर्मशाला, मंदिरें, वस्तूंचा संग्रह, हीं कृत्यें करणें प्रशस्त आहे. विहीर, आड व तलाव बांधणें, स्तंभप्रतिष्ठा (मुहूर्तावर घराचा खांब उभा करणें किंवा मुहूर्तमेढ), यात्रा, दान देणें, लग्न, वस्त्रालंकार धारण करणें, शांतिकर्मे, पौष्टिक, दिव्य औषधि, रसायनें, आप्तजन व स्वामी यांचें दर्शन, मैत्री करणें, व्यापार, धान्यसंग्रह हीं कामें इडा नाडी चालू असतां करणें प्रशस्त होय. गृहप्रवेश, सेवा करणें, शेतकी करणें, बीज पेरणें, संधि (तह करणें), बाहेर गमन करणें, विद्यारंभ, बंधुदर्शन, मौंजी, मोक्षशास्त्रारंभ, धर्म, दीक्षा, मंत्रसिद्धि, कालविज्ञान व सूत्र यांचें अध्ययन, हत्ती, घोडे, गाई, म्हशी वगैरे घरीं आणणें, काल व व्याधींची चिकित्सा करणें, स्वामीस बोलावणें, हीं कर्मे चंद्रनाडीवर करणें शुभ होत. नवीन हत्ती व घोडा यांवर बसणें, हत्ती व घोडे यांस बंधन करणें, परोपकार, ठेवा पुरून ठेवणें, गायन, वाद्य व नृत्य यांस आरंभ, नृत्यशास्त्राचा विचार करणें, नगरांत किंवा गांवांत प्रवेश, तिलकधारण करणें व शेत विकत घेणें इत्यादि कर्मे इडानाडी पूर्ण वाहत असतां करावीं. दुःख, शोक, विषाद, ज्वर, मूर्च्छा यांचा प्रतिकार करणें, आप्तजन व स्वामी यांच्याशीं संबंध करणें अन्न इत्यादिक व लांकडें यांचा संग्रह करणें चंद्रनाडीवर शुभकारक आहे. स्त्रियांचीं हस्तिदंत इत्यादिकांचीं भूषणें (चुडे, फण्या वगैरे), पाऊस पडण्याकरितां अनुष्ठान, गुरुपूजा, अनेक प्रकारचीं विषें बाहेर पाडणें आणि योगाभ्यासादिक कर्मे हीं कृत्यें इडा नाडीवर केलीं असतां सिद्ध होतात; परंतु त्या नाडींत वायु, तेज व आकाश हीं तत्त्वें वर्ज्य करावीं. हीं वर सांगितलेलीं कृत्यें दिवसां किंवा रात्रीं केलीं तरी सिद्ध होतात. सकाळीं प्रारब्धयोगानें जरी चंद्र नसला तरी मध्याह्नीं प्रवृत्त झाला असतांही शुभ होतो. तात्पर्य, सर्व शुभकार्यांत चंद्रनाडी प्रशस्त आहे. युद्धाच्या वेळीं जर चंद्रस्वर असेल तर चालून आलेला शत्रु स्वाधीन होऊन ठिकाणीं असलेल्या वीरास जय प्राप्त होतो. दूर युद्ध करण्यास चंद्र शुभ होय. चंद्रनाडी वाहत असतां पूर्वेस व उत्तरेस उभें राहून युद्ध केलें असतां निश्चयानें जय प्राप्त होतो. वामनाडी चालू असतां प्रयाण करूं नये; शत्रु जिंकील. वाहनावर चढतांना प्राणवायु आकर्षण करून घोड्याच्या डाव्या भागीं पाय देऊन चढावें म्हणजे सर्व कार्यांची सिद्धि होते. कोणी प्रश्न करणारा जयाविषयीं प्रश्न करील तर त्याच्या तोंडांतून निघालेलीं प्रश्नाक्षरें किंवा ज्याविषयीं तो पुसत आहे त्याचीं नामाक्षरें विषम कीं सम हें पहावें; सम असल्यास जय व विषम असल्यास पराजय होतो. पृच्छक जर चंद्रस्वरावर युद्धप्रश्न करील तर तह होईल. चैत्रशुक्लप्रतिपदेस आणि दक्षिणायन व उत्तरायण लागतें त्या दिवशीं प्रातःकाळीं चंद्रस्वर चालू असून त्यांत जर पृथ्वी, उदक व वायू हीं तत्त्वें चालू असलीं तर धान्याचें सुभिक्ष होईल; व त्यांत तेज व आकाश हीं तत्त्वें चालत असलीं तर दुर्भिक्ष व घोर भय प्राप्त होईल.

श्वासवायु चंद्रनाडींत असतां पृच्छक सूर्यस्थानीं उभा राहून ज्या रोग्याविषयीं प्रश्न करील तो शेंकडों वैद्यांनीं औषध दिलें तरी वांचणार नाहीं. आकाशापासून चंद्रस्राव होऊन देहरूपी कमळ प्रफुल्लित होतें; याकरितां चंद्राचा आश्रय करून कर्मयोगाचा अभ्यास केला असतां अमर होतो. रात्रीं चंद्र निवारण करण्याचा अभ्यास करणारा मनुष्य योगी होतो यांत संशय नाहीं.

सोमवार, बुधवार व शुक्रवार या दिवशीं प्रातःकाळीं (बिछान्यावरून उठते वेळेस) चंद्रनाडी चालत असली तर तो दिवस शुभ जाणावा; व जर सूर्यनाडी असली तर तो दिवस आपणांस अशुभ असें जाणावें. त्याप्रमाणेंच रविवार, गुरुवार, मंगळवार व शनिवार या दिवशीं प्रातःकाळीं जर सूर्यनाडी असली तर तो दिवस शुभ होय; व चंद्रनाडी असली तर आपणास अशुभ असें जाणावें. तसेंच ज्या दिवशीं चंद्रनाडी शुभ सांगितली असतां त्या वेळेस जर सूर्यनाडी चालू झाली; किंवा ज्या वेळेस सूर्यनाडी शुभ सांगितली असतां त्या वेळेस चंद्रनाडी चालू झाली; याप्रमाणें सतत सात दिवस सारखें चाललें असतां आपण आजारी पडूं; किंवा आपली धनहानि होईल; अथवा आपल्या कुटुंबांत कलह तरी उत्पन्न होईल, असें जाणावें.

सुषुम्नाप्रवाहः—ज्या वेळेस आपला श्वास दोन्ही नाकपुड्यांनीं सारख्या वेगानें वाहतो किंवा क्षणभर डावीकडे व क्षणांत उजवीकडे वाहतो तेव्हां त्यास सुषुम्ना, शांभवी, मध्यमार्ग, ब्रह्मरंध्र, महापथ, श्मशान, शून्यपदवी इत्यादि अनेक संज्ञा आहेत. क्षणभर डावीकडे, क्षणांत उजवीकडे, याप्रमाणें सुषुम्नाप्रवाह चालत असतां कोणतेंही शुभकार्य करूं नये. सुषुम्नानाडीच्या ठिकाणीं कालरूपी अग्नि नेहमीं प्रज्वलित आहे; तो विषाप्रमाणें कार्यारंभास वर्ज्य होय; कारण त्यावर केलेल्या सर्व कार्यांचा नाश होतो. जेव्हां क्रम उल्लंघन करून पुरुषाच्या नाड्या वाहत असतात, तेव्हां त्या मनुष्यास अशुभ फल आहे असें जाणावें. तशीच ज्याची नाडी क्षणांत डावीकडे आणि क्षणांत उजवीकडे वाहते, त्यासही संकट आलें असें जाणावें. तेव्हां सर्व विपरीत फल प्राप्त होतें. जेव्हां दोन्ही नाडींचा संचार चालू असतो तेव्हां त्यास विषयुक्त असें ज्ञानी ह्मणतात; याकरितां या दोन्ही प्रकारच्या सुषुम्नास्वरावर क्रूर व सौम्य अशीं दोन प्रकारचींही कृत्यें करूं नयेत; कारण, तीं निष्फळ होतात. जीविद्र, मरण, प्रश्न, लाभ, अलाभ, जय व पराजय या गोष्टी, विषम व विपरीत स्वर इत्यादि प्रसंगीं करूं नयेत. एक जगदीश्वराचें स्मरण व चिंतन करून नंतर योगाभ्यास इत्यादिक पारमार्थिक कृत्यें करावीं. जय, लाभ व सुख यांची इच्छा करणाऱ्या लोकांनीं या वेळेस परमार्थावांचून इतर कर्म करूं नये. सूर्यस्वरांत सुषुम्नानाडी वारंवार वाहत असतां शाप किंवा वर दिला तर तो सर्व व्यर्थ होतो, नाडीचें चलन होण्याच्या वेळीं व तत्त्वाचें चलन होतांना दान आदिकरून पुण्य-

कर्मे करावीं; दुसरें शुभ करूं नये. ज्या वेळेस विषमस्वराचा उदय असतो, तेव्हां कोणतेंही कार्य मनांत आणूं नये. विषमस्वरावर जो प्रयाण करितो तो मरण पावतो; किंवा अनेक क्लेश त्यास प्राप्त होतात यांत संशय नाहीं. सम्मुख (समोरचा), डावीकडचा, आणि ऊर्ध्व चंद्र बलिष्ठ होय; आणि दक्षिणेकडे, खालीं व पृष्ठभागीं सूर्य बली होय. यावरून विद्वान् लोकांनीं पूर्ण, रिक्त. या स्थानांचा चांगला विचार करावा. चंद्रस्वर वाहत असतां आलेला दूत ऊर्ध्वभागीं, वामभागीं आणि अधोभागीं आल्यास शुभ जाणावा. तसेंच सूर्यस्वर चालत असतां पृष्ठभागीं, दक्षिणभागीं आणि खालीं आलेला दूत शुभसूचक होय. अनादि, निष्क्रिय, निश्चल असा जो विषमसंधि ह्मणजे सुषुम्नास्वर तो परतत्त्व जें ब्रह्म त्याचे ठिकाणीं लीन होतो, त्यास संध्या असें स्वरज्ञानी पुरुष ह्मणतात. ते लोकप्रसिद्ध जो वेद त्याला वेद ह्मणत नाहींत; कारण, त्याचे ठिकाणीं वेदत्व नाहीं. तर ज्याच्या योगानें परमात्म्याचें ज्ञान होतें त्यास ते स्वरज्ञानी पुरुष वेद ह्मणतात. त्याचप्रमाणें ब्राह्मण ज्या दिवस व रात्री यांच्या संधीस संध्या करितात त्या संध्येस ते संधि ह्मणत नाहींत; तर विषमसंधिगत ह्मणजे सुषुम्नानाडींत असणारा प्राणच ते संधि ह्मणतात.

जो सुषुम्नारूपी श्वासाला आकर्षून शरीरांत स्थिर करितो अशा पुरुषाला परमपदाची प्राप्ति होते; आणि याप्रमाणें जो करीत नाहीं त्यांचीं सर्व कृत्यें निष्फळ होतात. त्या वेळेस त्यानें केलेलीं कृत्यें त्यास मोठीं क्लेशदायक होतात. या प्रवाहाच्या वेळीं आपले आप्त व मित्र आपल्याशीं विरोध करून आपल्यावर कांहींतरी उगीच अपवाद ठेवून तिरस्कार करितात. तसेंच त्या वेळेस खरें तें खोटें ठरून भलताच परिणाम होतो. ह्मणून ह्या विद्येचे अनुभवी ज्ञाते असें सांगतात कीं, या प्रवाहांत जेवणखाण, बोलणें किंवा संकल्प वगैरे कांहीं-एक करूं नये. तात्पर्य हें कीं, कोणतेंही कर्म करण्याची खटपट ह्या वेळेस करूं नये; फक्त एकाग्रवृत्ति करून स्नान, ध्यान, संध्यादि नित्यकर्म, ईश्वरस्तुति, अतिथिपूजन वगैरे धर्मकृत्यें मात्र करावीं; अथवा योगाभ्यासी जो असेल त्यानें या वेळेस आपला श्वास शरीरांत स्थिर करून नाक, कान, डोळे वगैरे इंद्रियांची प्रवृत्ति विषयांकडे न जाऊं देतां एकाग्रचित्तानें आत्मज्योतींत निमग्न असावें. संसारसंबंधी कामें या वेळेस कांहीं एक करूं नयेत; कारण, त्यापासून महासंकटें व अनेक प्रकारचीं दुःखें प्राप्त होतात. याकरितां पूर्वीच्या महासमर्थ ऋषिलोकांनीं संधि ह्मणजे संध्येचे तीन काळ सांगितले आहेत. ते असे,—प्रातःकाळीं दोन्ही (इडा व पिंगला) श्वासांच्या संधीच्या वेळेस संध्या करून भगवंताचें ध्यान करावें; आणि नंतर चंद्रस्वर चालवावा. पुढें मध्याह्नसमयीं पुनः तशीच संध्या आणि ध्यान केल्यानंतर सूर्यस्वर चालवावा व भोजन करावें; पुढें चंद्रस्वर चालवून पाणी प्यावें. त्यापुढें संध्याकाळीं ह्मणजे सूर्यचंद्रांच्या संधीच्या वेळीं पुनः पूर्वीप्रमाणें संध्या व ध्यान करून रात्रीं सूर्यस्वर चालवावा. याप्रमाणें संध्येचे तीन काळ

ज्ञानी पुरुषांनीं सांगितले आहेत. तथापि हल्लीं अज्ञानी लोक अशा पवित्र सुषुम्नारूप श्वासाच्या संधिरूप संध्येचा खरा उपयोग न समजतां या वेळेंत भलभलत्या क्रिया करितात; त्यांत पूर्ण लाभ न होतां उलट विपरीतच परिणाम होतो. ह्या श्वासाच्या संधिरूप संध्येचें असें सामर्थ्य आहे कीं, ह्याचा नित्य अभ्यास करणाऱ्या विद्यार्थ्यांना त्रिकालज्ञान प्राप्त होतें; कारण, सर्व कल्पना दूर झाल्यामुळें श्वासाचें आकर्षण होऊन त्यांत ध्यान केल्यानें स्तंभवृत्ति अथवा कुंभकनांवाचा प्राणायाम सिद्ध होतो. त्या वेळेस सर्व स्नायूंचें आकर्षण झाल्यामुळें शरीरांत पंचभूतांचा काळा, लाल, पांढरा व निळा वगैरे रंग दिसायाला लागतात. हे रंग पांच प्राणांतून उत्पन्न झाल्याबरोबर त्या सर्वांना संकल्पासहित एकत्र केल्यानें पुरुष त्रिकालज्ञ होतो. त्या वेळेस आत्म्याची प्रकाशमान ज्योति अवलोकन करितो. ह्या ज्योतींत सर्व नाड्या, सर्व वृत्ती, तसाच सर्व इंद्रियांचा समूह एकत्र झाल्यानें हें सर्व विश्व एकरूप प्रवाहांत चाललेलें दिसतें. नंतर निश्चयरूप बुद्धि आपला सर्व व्यापार सोडून देऊन कांहींएक चेष्टा करीत नाहीं; त्या अवस्थेस योगी जन परमगति ह्मणतात. या परमगतीचा देखावा सूर्यनाडी व चंद्रनाडी या दोहींतही प्राप्त होत नाहीं. याविषयीं हठयोगप्रदीपिकेंत सांगितलें आहे कीं, दिवसां सूर्यनाडी वाहत असतां आत्म्याचें पूजन ह्मणजे ध्यान करूं नये. तसेंच रात्रीं चंद्रनाडी वाहत असतां आत्मध्यान करूं नये; (कारण, त्या वेळेस चित्त स्थिर राहत नाहीं.) तर ह्या दोन नाडींना रोंकून त्यांच्या संधीच्या काळांत आत्म्याचें ध्यान करावें; कारण ह्या दोन्ही नाडींना रोंकलें असतां सुषुम्नारूपी अंतर्गत प्राणाची उत्पत्ति होते आणि त्यायोगानें मन स्थिर होतें. सुषुम्ना नाडी चालू असतां प्रयाण करूं नये; केलें असतां मोठें संकट प्राप्त होतें व कित्येक वेळां तर मृत्यु प्राप्त होतो. याकरितां आपण मार्ग चालत असतां एकाएकीं जर सुषुम्नाप्रवाह सुरू झाला तर तत्काळ तेथें रस्त्यांतच बसून जावें, आणि वृत्ती स्थिर करून ध्यानांत निमग्न व्हावें किंवा ईश्वरस्तुति करावी, ही अगत्याची सूचना आहे; कारण कीं, या श्वासाच्या वेळीं चोहोंकडे विघ्नें आहेत असें निश्चयानें जाणावें. असें या विद्येचे अनुभवी सांगतात.

दुसरें असें कीं, या श्वासाच्या वेळीं आपल्या अंतर्यामी आत्म्यानें कालस्वरूप धारण केलेलें असावें, किंवा मृत्यूचा समयच एखादे वेळीं जवळ आलेला असेल; असें समजावें. करितां त्या वेळेस आपल्या सत्य आत्मज्योतीचें ध्यान करण्यास कधीं चुकूं नये. कारण, असा योग वारंवार येत नाहीं; याकरितां या मृत्युयोगांत सर्व ब्रह्मांडाचें ऐश्वर्य मिळण्याचा जरी संभव असला तरी तो एकाद्या कस्पटाप्रमाणें मानून अगोदर नामस्मरण आणि ध्यान करावें. ह्यायोगानें सुषुम्नाप्रवाहांतच परम गति प्राप्त होते. दुसरें, याप्रमाणेंच भूत, भविष्य व वर्तमान या तीन्ही काळच्या गतीचें ज्ञान अभ्यासी पुरुषास होतें. करितां अशा योगांत जे जबर अभ्यास करणारे पुरुष सर्व संकल्पाचा त्याग करून आत्मध्यानांत निमग्न होतात ते मोठे

भाग्यवान् आहेत; कारण, त्या समयीं त्यांचे पूर्वीचे सर्व संकल्प थोड्या श्रमानें फल देणारे होतात. या योगाविषयीं निष्काम भक्ति आणि ध्यान करणारे पुरुष दरिद्याचे श्रीमंत, मूर्खाचे पंडित व महायशस्वी होऊन जातात. पूर्वी जे पुरुष अतिनीच योनींत उत्पन्न झालेले असून अतिमहत्त्वाच्या परमपदास प्राप्त होऊन ऋषि झाले; ते सर्व या गुप्तकृतीवर दृढ विश्वास ठेवून वागणारे होते म्हणून झाले असें पक्कें समजावें. या योगांत भोजन व पान केलें असतां मोठे भयंकर व अनर्थकारक व्याधि उत्पन्न होतात. गृहस्थ या योगांत स्त्रीसंग करील तर जो गर्भ राहील तें संतान नपुंसक होईल; किंवा एखाद्या वेळीं मृत्यु सुद्धां प्राप्त होईल; असें सांगितलें आहे.

कालज्ञानाचें मूल सुषुम्ना आहे; कारण, सुषुम्नेला आरंभ करून ध्यानांत लीन झाल्यानंतर ज्या वेळेस हा प्रवाह बंद पडतो त्या वेळेस मनांत असे संकल्प उत्पन्न होतात कीं, ' अमुक क्रीडा अथवा अमुक साधनानें वाक्सिद्धि होऊं शकेल, अथवा अमुक प्रकारच्या समागमानें यथार्थ सत्ता बसूं शकेल;' याप्रमाणें संकल्प स्वाभाविकरीतीनें आपल्या हृदयांत प्रकट होतात. अशा संकल्पांना ध्यानांत ठेवून वर्तन करणाऱ्या पुरुषाला स्वतांचा स्वभाव, बुद्धि, ज्ञान आणि शक्ति वगैरे सामर्थ्याचें ज्ञान उत्पन्न होतें; त्यावरून त्याच्या शरीर, मन वगैरेंची स्थिति आपोआप त्याला समजण्यांत येते. त्यावरून तो तसा पुरुष प्रत्येक संकल्पांत आपले गुणदोष काय आहेत हें जाणूं शकतो. ही गुणदोषांची संपूर्ण परीक्षा केल्यामुळें तो आपला संकल्प कोणत्या रीतीनें, कोणत्या जागीं, कोणाबरोबर, कोणत्या प्रकारचा लाभ, अलाभ, सुख आणि दुःख वगैरे देऊं शकेल या सर्वांचें प्रत्यक्ष ज्ञान यथार्थरीतीनें दुसऱ्याला सांगूं शकतो. या रीतीनें प्रथम आपलें स्वतःचें भविष्य जाणतो; नंतर आपल्या स्त्री, पुत्र आणि दुसरे संबंधी वगैरेंचें भविष्य जाणूं शकतो. त्याचप्रमाणें पुढें अनुभवावरून आपला गांव, देश आणि सर्व पृथ्वीचें भविष्य जाणूं शकतो. एवढेंच नाहीं तर शेवटीं सर्व ब्रह्मांडाचें सुद्धां भविष्य यथार्थ समजूं शकतो; कारण, प्राण सर्व सृष्टीचें सत्य मूलतत्त्व आहे. त्या प्राणाचें यथार्थ स्वरूप लक्षांत आल्यामुळें वर सांगितलेलें मोठें अद्भुत ज्ञान होऊं शकतें यामध्यें कांहीं आश्चर्य नाहीं; कारण, हृदयाकाशरूप गुहेंत आपला हंसरूपी प्राण सोहंरूपी आत्म्याच्या आकृतींत विराजमान झालेला असतो. आणि तो सोहंरूप आत्मा कुंडलीचक्रामधून सूर्य आणि चंद्र या दोन नाडींस प्रकट करितो. त्यांत सोहंरूपी आत्मा प्रजापतिरूपानें व्यापून राहिलेला आहे. आतां अन्नरूपी चंद्राचा भोक्ता सूर्यरूपी प्राण सांगितला आहे, यावरून हा बाहेरच्या ब्रह्मांडाचा जो सूर्य तो प्राण समजावा, आणि बाहेरचा चंद्र तो अपान समजावा. या अपानाचें खरेंस्वरूप या विश्वांत अन्न आहे, म्हणून अन्नरूपी चंद्राचा भोक्ता सूर्यरूपी प्राण सांगितला आहे. याव-

रून अशा गुप्त अर्थात, सूर्य चंद्राचा आहार करितो, अथवा प्राण अपानाचा आहार करितो; असें सांगितलें. याचें तात्पर्य इतकेंच कीं, ह्या विश्वाच्या स्थावर, जंगम, जड, चैतन्य वगैरे सर्व आकृती अन्न अथवा चंद्र अथवा अपान यांच्या मानिल्या आहेत. त्याचप्रमाणें ह्या बाहेरचा सूर्य आणि आपला प्राण एकरूप झाल्यानें चंद्ररूपी अन्नाचा भोक्ता आपला प्राणरूपी सूर्य सांगितला. ह्मणून चंद्राचा आहार सूर्य करितो, असें ह्मटलें. यावरून सोहंरूपी प्रजापतीची संकल्परूप जी आकृति त्याला संवत्सर ह्मणतात. त्याचे अवयव सहा ऋतु, बारा महिने, पक्ष, आठवडे, दिवस, प्रहर, घटिका, पळें, निमेष वगैरे सांगितले आहेत. ह्मणून पक्षांतील कितीएक दिवस सूर्याचे व कितीएक दिवस चंद्राचे मानिले आहेत; ते मागें सांगितले. यावरून ह्या विद्येचे अनुभवी ज्ञाते पुरुष असें सांगतात कीं, कोणी पुरुष सूर्यस्वरांत त्याच्या (सूर्याच्या) तिथी आणि त्याचे वार घेऊन जर उत्तरेस किंवा पूर्वेस गमन करील व तेथें यथार्थ पुरुषार्थ करील तर तो पुरुष जय, कीर्ति, मान, प्रतिष्ठा वगैरे मिळवून कार्य संपादन करून परत येईल. याचप्रमाणें चंद्रस्वरांत त्याचे दिवस आणि वार घेऊन प्रयाण करून यथार्थ पुरुषार्थ करील तर त्यास शुभ फल प्राप्त होईल; परंतु तो स्वर मार्गांत पालटूं न देण्याचा प्रयत्न अवश्य करावा; कदाचित् पालटलाच तर तेथेंच स्थिर होऊन पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें ध्यान, स्मरण वगैरे करावें. या काळयोगांत (सुषुम्नाप्रवाहांत) सूर्य तो दिवस आणि चंद्र ती रात्रि मानिली आहे; करितां दिवसां चंद्र व रात्रीं सूर्य याप्रमाणें नेहमीं नियमानें चालले तर आयुष्यांत कधींही विघ्नें येत नाहींत. त्याकरितां प्रातःकाळ, मध्याह्न, संध्याकाळ आणि मध्यरात्र, यांशिवाय वार व तिथी यांच्या संयोगकाळाच्या भागांला सुषुम्नेचा काल मानिला आहे. याचवरून रात्रीचे तीन वाजल्यापासून तें सकाळच्या नऊ वाजेपर्यंत ६ सहा तासांना सत्ययुग मानिलें आहे; सकाळच्या नऊ वाजल्यापासून तें दुपारच्या तीन वाजेपर्यंतच्या ६ सहा तास काळाला त्रेतायुग ह्मणतात; तसेंच दिवसाच्या तीन वाजल्यापासून तें रात्रीच्या नऊ वाजेपर्यंतच्या ६ सहा तास काळाला द्वापरयुग ह्मणतात; आणि रात्रीच्या नऊ वाजल्यापासून तें रात्रीचे तीन वाजेपर्यंतच्या सहा तास काळास कलियुग अशी संज्ञा दिली आहे. यारीतीनें चार युगांची गणती एकाच दिवसांत केली आहे. याकरितां असें सांगितलें आहे कीं, गृहस्थानें सत्ययुगांत आणि त्रेतायुगांत स्त्रीसंग करूं नये; कारण, जो दिवसरूपी सूर्य तो प्राणाची आकृति मानिली आहे; करितां यांत विषयभोग करील तर त्यानें स्वतः आपल्या प्राणाचा घात केला असें अनुभवी ज्ञाते समजतात, कशामुळें तर तो दिवसरूपी सूर्याच्या अग्नींत आपल्या श्वासरूपी प्राणाचा होम करण्याची इच्छा करितो; अथवा सूर्याच्या अग्नींत देहाचा होम करूं इच्छितो. दुसरें असें सांगितलें आहे कीं, प्राणाचें मूळ जें हृदयकमळ त्यामध्यें सोहंरूपी आत्मा राहिला आहे; त्याची परिपक्व परमगतीची स्थिति कोणत्या रीतीनें प्राप्त केली जाईल त्याकरितां सोहंक्रिया दाखविली आहे; ती करावी. ती अशी,—

सोहंक्रिया.

आपला प्राण हृदयस्थानांतून बाहेर निघून १२ बारा बोटांच्या अवकाशामध्यें गमन करितो, तेथें तो थोडा वेळ स्थिर राहून तेथून अपानरूप धारण करून पुनः हृदयकमलांत येऊन स्थिर राहतो. आतां हृदयांतून जो श्वास बाहेर येतो तो सूर्याप्रमाणें उष्ण असल्यामुळें त्याला सूर्यस्वर अथवा प्राण ह्मणतात. हा प्राण जेव्हां बाहेरून पुनः हृदयांत येतो, त्या वेळेस थंड झाल्यामुळें त्याला अपान अथवा चंद्रस्वर ह्मणतात. यावरून सूर्य अथवा प्राणवायु हृदयाला उष्ण करितो, ह्मणून तो भोजन केलेल्या अन्नाचें यथार्थरीतीनें पाचन करितो. आतां अपानरूपी चंद्र ज्या वेळेस बाहेर निघून प्राणरूपी सूर्यांत लीन होतो, त्या वेळेस हृदयकमळांत अनंत तत्त्वें, त्यांत मुख्यत्वेंकरून साठ अथवा पांसष्ट तत्त्वें प्रकट होतात. या तत्त्वांत मन स्थिर केल्यानें सुख अथवा दुःख यांपैकीं कांहींच समजत नाहीं. त्याप्रमाणें प्राणरूपी सूर्यस्वर, अपानरूपी चंद्रामध्यें ज्या वेळेस लीन होतो त्या वेळेस पुनः जन्म व मरण यांचा संभव मुळींच राहत नाहीं. दुसरें असें, प्राणवायु जितक्या वेळपर्यंत बाहेर काढून पुनः स्थिर ठेवावा तितक्या वेळपर्यंत कल्पना राहत नाहीं; व सर्व भ्रांति दूर होते. अपानस्वराला (चंद्रस्वराला) आंतमध्यें स्थिर ठेविल्यानें परमपद प्राप्त होऊं शकतें.

याप्रमाणें प्राण व अपानवायूच्या निरोधानें हृदयांत स्थिर राहिलेल्या अशा सोहंस्वरूपाचा साक्षात्कार होतो. तेणेंकरून आपलें मन सर्व संकल्पांसहवर्तमान श्वासाबरोबर एकत्र मिळून गेल्याप्रमाणें होऊन त्या वेळीं मनांत राहिलेले पूर्वींचे गुप्त संकल्प सृष्टीविषयीं प्राण आणि अपान या दोहोंची उदय आणि अस्तपणाची जी सर्व जगद्रूप क्रिया ती यथार्थपणें जाणूं शकतात. त्या योगानें आत्मज्योतींत मनाची स्थिति दृढ राहते. तसेंच मन आणि प्राण या दोहोंपैकीं जर एकाचा लय होईल तर दुसऱ्याचा सुद्धां लय होतो. याचप्रमाणें एकाचा उदय झाला असतां दुसऱ्याचा उदय होतो, आणि हे दोघे जर लीन झाले नाहींत, तर प्रत्येक इंद्रिय आपापल्या विषयांत प्रवृत्त होतें. ह्मणून मन आणि प्राण ह्या दोघांची ऐक्यता झाल्यानें मोक्षाची प्राप्ति होते; कारण, या दोघांचा लय झाल्यानें ते दोघे आत्मज्योतींत स्थिर होतात. कशावरून तर मन आणि वायु हे दोघे एकाच रूपानें आहेत.

ज्या आधारचक्रांत मन लीन होतें, त्याच आधारचक्रांत वायु सुद्धां लीन होतो. त्याचप्रमाणें जेथें वायु लीन होतो, तेथेंच मन लीन होतें; कारण, मन आणि पवन हे दोघे एकरूपच आहेत. त्यामुळें सोहंस्वरूपांत व्यापलेल्या श्वासाच्या सर्व नाड्यांना गुदा, नाभि, हृदय, कंठ, तालु आणि ब्रह्मरंध्र ह्या षट्चक्रांत गमन करण्याची शक्ति येते. त्या वेळीं प्राण आणि अपान यांच्या चलनवलनाच्या आधारावरून शरीराची स्थिति,

ज्ञान आणि नाड्या वगैरे बदलतात असें समजतें; त्यापुढें नाभिचक्राच्या मुळाशीं जें एक कुंडलीनांवाचें सर्पाकार चक्र आहे, त्याचा संबंध सोहमाच्या सर्व नाड्यांबरोबर राहिलेला आहे; त्यामुळें सोहमांत राहिलेला प्राण व अपान यांचा संचार प्रमाणपूर्वक सोहमाच्या ठिकाणीं वासना उत्पन्न करितो. सारांश इतकाच कीं, हें कुंडलीचक्र वासनारूपांतच राहिलें आहे. त्याकरितां हें वासनारूपी कुंडलीचक्र, चित्ताचा नाश झाल्याबरोबर नष्ट होतें.

चित्ताच्या वृत्तींचीं एक वासना आणि दुसरा प्राण अशीं दोन कारणें आहेत. ह्यां दोघांतून एकाचा लय झाला असतां दुसऱ्याचाही लय होतो; ह्मणजे वासनेचा लय झाला असतां चित्त आणि प्राण ह्या दोहोंचा लय होतो; त्याचप्रमाणें प्राणाचा लय झाल्यानें चित्त आणि वासना या दोहोंचा लय होतो. त्याच रीतीनें चित्ताचा लय झाल्यानें प्राण आणि वासना या दोहोंचा लय होतो. या मूळतत्त्वाकरितां हठयोग्यांना प्राण आणि अपान या दोहोंच्या क्रियांच्या साधनाच्या वेळीं आसनाच्या दृढ अभ्यासानें कुंडलीचक्रास नियमानें चालवावें लागतें; कारण, ते जर तसें न करतील तर वायूचा कोप होऊन अनेक व्याधि उत्पन्न होतील; आणि योग सिद्ध होणार नाहीं. आतां दुसरें असें कीं, कुंडलीचक्राच्या आधारावर सर्व योग नीट रीतीनें होऊं शकतात; ह्मणून जेथपर्यंत कुंडली जागृत झाली नाहीं तेथपर्यंत योगाभ्यास व्यर्थ जातो. आणि ज्या वेळेस निजलेली कुंडली अनुभवी गुरूच्या प्रसादानें जागी होते, त्या वेळेस संपूर्ण षट्चक्रांचें भेदन होऊं शकतें, आणि तसें झाल्यामुळें ब्रह्मा, विष्णु व रुद्र अथवा उत्पत्ति, स्थिति आणि प्रलय या सर्वांचें छेदन होतें ह्मणजे त्याचा जाणपणा राहत नाहीं. अशी स्थिति झाली ह्मणजे श्वास, शरीराच्या बरगड्यांत प्रवेश करितो; त्यामुळें याला योगी लोक मेरुदंड असें ह्मणतात. ह्या मेरुदंडामध्यें ज्या वेळेस श्वास वर चढावयास लागतो, त्या वेळेस शरीरांतील पंचभूतांचा वर्ण एकेक प्रकट होत आहे असें समजतें. आणि श्वास गुदाचक्राला सोडून नाभिचक्रावर जातो, त्या वेळेस इंद्रियें आपापला विषय ग्रहण करण्याचा व्यापार सोडून देतात; त्यामुळें तीं स्थिर राहतात. त्यापुढें कुंडलीरूपी वासनिक चक्राच्या संबंधानें आपलें मन पूर्वीं दृढ झालेल्या भावनेच्या अनुसारानें स्वर्ग, मृत्यु आणि पृथ्वी यांच्या भिन्न भिन्न स्थानांमध्यें गमन करीत आहे असें वाटतें; अथवा विरक्तपणाच्या दृढ भावनेनें नीति, सत्यता, ज्ञान आणि ध्यान वगैरेंचें वर्णन करीत त्याची सत्य परीक्षा करण्याची किंवा दुसऱ्याला उपदेश करण्याची शक्ति त्याला येते. त्यापुढें जसजसा श्वास षट्चक्रांत वर चढत जातो, तसें तसें ज्ञान आणि मन वगैरेंची स्थिति पालटत जाते. नंतर ज्या वेळेस श्वास ब्रह्मरंध्रांत चढूं लागतो, त्या समयीं सत्य धारणा होऊं लागते; परंतु एवढ्या स्थितीस पोहोंचण्यास हठयोग्यांना अमुक अशा कांहीं नियमाप्रमाणें अत्यंत कठिन प्राणायाम करावे लागतात. कुंडलीचक्र प्रत्येक वेळीं नियमित न राहिल्यामुळें प्राणा-

च्या अंतसमयीं उदानवायु स्वर्ग अथवा नरक वगैरे स्थानांची प्राप्ति करवितो. ती अशी,— हृदयकमळांतून निघून शंभर नाड्यांच्या मध्यें राहणारी व वर गेलेली जी सुषुम्ना नाडी, तिच्याही वर जाणारा जो उदानवायु तो पायापासून तें माथ्यापर्यंत फिरत असतो. त्याच्या योगानें तो कर्माप्रमाणें ह्मणजे शुभकर्मापासून देवादिक पुण्यस्थानाच्या लोकांची प्राप्ति करवितो. तसेंच कधीं जर पापरूप अत्यंत अशुभ कर्म केलें असेल तर पशुपक्ष्यादिक अधमयोनींत वासनेच्या योगानें प्राप्त करवितो; आणि जर पाप व पुण्य कर्मे बरोबरच झालीं असतील तर मृत्युलोकास प्राप्त करवितो. परंतु कुंडली नियमित रीतीनें चालवून श्वास ब्रह्मरंध्रांत नेल्यानें तो (उदानवायु) परमपदाची प्राप्ति करवितो; याकरितां कुंडलीच्या कृतीविषयीं कांहीं अधिक सांगणें अगत्याचें आहे. तें असें,—

हृदयस्थानांत कुंडलीचा संबंध पंचप्राणांबरोबर झाल्यामुळें कुंडलीच्या झोंकाप्रमाणें प्राणवायु सर्व ठिकाणीं गमन करितो; परंतु कुंडलीचक्र जर आडवें पडलें असेल तर प्राण आणि अपान हे दोघे एकत्र झाल्यामुळें उदानवायु वर चढतो व अपान खालीं जातो; असें झाल्यामुळें जठराग्नि प्रदीप्त होतो, आणि त्यामुळें आपण केलेल्या आहाराच्या सत्वांशाला, कुंडली भिन्न भिन्न नाड्यांमध्यें प्रवेश करविते; त्यांत रक्ताच्या नाडींत रक्त जातें; वीर्याच्या नाडींत वीर्याचा संग्रह होतो; आणि जड पदार्थांचा संग्रह अपानवायु गुदाचक्रांत करवितो. याप्रमाणें कुंडलीकृतीनें सर्व व्यवहार चालतात. ह्मणून कितीएक अनुभवी योगवेत्ते सांगतात कीं, जो मनुष्य पाठ फिरवून, ताठ बसून व पोटाचा भाग बरगड्यांकडे दाबितो, त्या मनुष्याच्या मध्यभागांत पोहोंचलेल्या शीतळतेचा नाश होऊन उष्णता उत्पन्न होते. आणि पोटाच्या आंतड्यांना लिपटून राहिलेला मळ सुटून गुदास्थानांत एक ठिकाणीं जमतो. पुढें मळ विसर्जन करण्याच्या वेळीं जर पोटाच्या भागाला जोरानें दाबून ताठ बसलें तर त्याचा मळ स्वच्छरीतीनें बाहेर निघून जातो. परंतु याप्रमाणें न करितां श्वासाचा पोटांत मात्र संग्रह करून ठेविला तर त्याला व्याधि उत्पन्न होते. ह्मणून अपानवायूला दाबून ठेवणारा ह्मणजे पोटाच्या भागाला वर सांगितल्याप्रमाणें बरगड्याबरोबर मिळवून देणारा अशा पुरुषाच्या सर्व स्नायूंमध्यें उष्णता आल्यामुळें शक्ति व निरोगीपणा स्वाभाविक रीतीनें प्रकट होतो. त्याकरितां प्राण व अपान यांचें आवर्जन (ग्रहण करणें) व विसर्जन होण्याची गति नियमित राखावी, ह्मणजे प्रत्येक श्वासोच्छ्वासाचा अति त्वरेनें तोंडावाटें पोटांत प्रवेश होऊं द्यावा. परंतु त्या वेळेस पोटाला बरगड्यांशीं (बरगड्यांत) मिळवून देण्याचें विसरूं नये. त्यानंतर आंत शिरलेल्या श्वासास फार मंदगतीनें कोणत्याही नाकपुडीवाटें बाहेर काढणें. याप्रमाणें सर्व श्वासाला बाहेर काढल्यानंतर थोडा वेळपर्यंत श्वास घेऊं नये; नंतर ज्या वेळेस प्राण गुदमरूं लागेल त्या वेळेस श्वासाला तोंडावाटें आंत घ्यावें. ह्या क्रियेला कागभुषंडी नांवाचा ऋषि पूर्णरी-

तीनें जाणत होता, त्यामुळें तो अमर झाला असें सांगितलें आहे. याचा सारांश इतकाच कीं, जो कोणी श्रद्धाळू पुरुष ही क्रिया यथार्थरीतीनें करून वीर्याचें संरक्षण निरंतर करीत राहतो, त्याला कोणत्याही व्याधींपासून उपद्रव होत नाहीं; कारण, अशा क्रियेनें कुंडलीचक्र सरळ होऊन जातें, आणि त्यायोगानें सर्व प्राणवायूंची गति एकसारखी नियमानें चालते. अशा कृतीला अमरकृति मानिली आहे. याशिवाय अमरगतीचे प्राप्त करवून घेण्याचे दुसरे आणिक कितीएक गुप्त प्रकार आहेत परंतु ते महायोगात्मेच मात्र जाणतात.

आपल्या हृदयस्थानांत व्यापून राहिलेल्या कुंडलीचक्रांत आपली वासना राहिली आहे, त्यामुळें त्या कुंडलीचक्रांत प्राणवायूचें आगमन झाल्यानें कुंडलींत व्यापून राहिलेली वासना हालते. ह्मणून ज्या प्रकारानें वासना हालवावी त्या प्रकारानें कुंडलींत स्फूर्ति (स्फुरण) उत्पन्न होते, त्यायोगानें त्याच प्रकारचा भास आपल्या चित्तांत पडतो; तो याप्रमाणें,–आपण जर कुंडलींत असणाऱ्या वासनेस मनन करण्याच्या भावनेनें हालविली तर तत्काल मनाची उत्पत्ति होते. निश्चयाच्या भावनेनें हालविली तर बुद्धि प्रकट होते. स्मृतीच्या भावानें हालविली तर चित्त प्रकट होतें. सूक्ष्मतेच्या भावानें तर्क उत्पन्न होतो. अहंभावानें हालविली तर अहंकार आणि स्पर्शाच्या भावनेनें वायु प्रकट होतो. कारण, अनेक दृढ झालेल्या भावनांमुळें वासनेंत पंचतन्मात्र, देहचतुष्टय, चार अवस्था आणि अंतःकरणपंचक वगैरे दिसूं लागतात. हे सर्व भाव पंचभूतांच्या भिन्न भिन्न आकृतींमध्यें भासतात. परंतु हे सर्व भाव मन आणि प्राण या दोघांच्या व्यवहारावर अवलंबून राहिलेले असतात. याविषयीं छांदोग्य-उपनिषदांत सांगितलें आहे कीं, अन्नाच्या जडभागापासून विष्ठा होते, मध्यभागापासून मांस होतें, आणि ह्या वासनिकभावापासून मन प्रकट होतें, हें आपल्या अनुभवावरून खरें वाटतें; कारण, लहान मूल जेथपर्यंत अन्न खात नाहीं तेथपर्यंत त्याच्या मनाचें यथार्थरीतीनें बंधारण होत नाहीं. जर कधीं कोणीं एकाद्या साधारण पुरुषानें सुद्धां अन्नाचा आहार पुष्कळ दिवस केला नाहीं तर त्याचें मन लय होऊं पाहतें, (मन ठिकाणीं राहत नाहीं,) ह्मणून याच्या बंधारणाकरितां पृथ्वीतत्त्वाची जरूर आहे. जळाच्या स्थूलभागापासून मूत्र उत्पन्न होतें; त्याच्या मध्यमभागापासून रक्त आणि सूक्ष्मभागापासून प्राण प्रकट होतो. ह्मणून पाणी जर प्यालें नाहीं तर प्राण नष्ट होतो. यावरून प्राण जलभूताची आकृति आहे. याचप्रमाणें अग्नीच्या जडभागापासून हाडें उत्पन्न होतात; मध्यमभागापासून चरबी अथवा मांस उत्पन्न होतें; आणि सूक्ष्मभागापासून वाणी प्रकट होते. ह्मणून वाचा तेजभूताची आकृति आहे. सारांश हा आहे कीं, वाणी आणि प्राण वगैरे सर्व वस्तु पंचतत्त्वांच्या संयोगी क्रमावर आधार राखून असतात. त्यामुळें सोहंरूपी जीव ज्या वेळेस कुंडलीचक्रांत स्थिर होतो त्या वेळीं सर्व प्राणवायु स्वाधीन होतात; त्याकरितां वासनांचा भाव ज्या वेळेस दृढतेनें उत्पन्न

होतो, त्या वेळेस पंचतन्मात्रांच्या मार्गानें जगत् दिसूं लागतें, त्यामुळें हें दिसणारें जगत् संकल्पमात्र आहे. आणि हा संकल्प बंद पडल्यानें श्वासाची गति बंद पडते, आणि त्यामुळें सर्व प्राणवायु अंकल्पित भावांविषयीं सिद्धि देऊं शकतात.

आतां मुख्य सिद्धी आठ आहेत; कोणी चोवीस सिद्धी ह्मणून सांगतात. यावरून सिद्धी अगणित आहेत असें ह्मटलें तरी चालेल. परंतु त्या सर्वांत अनुभवी योग्यांनीं मुख्य तीनच सिद्धी मानिल्या आहेत; त्यांत प्रथम संकल्पसिद्धि. ही गुप्त विद्येच्या ज्ञानानें प्राप्त होते. दुसरी प्राणसिद्धि आहे. इच्यांत प्रथम पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें अपानवायूला निरंतर दाबून ठेवून तोंडावाटें बाहेरच्या श्वासाचें पोटामध्यें आकर्षण करावें, आणि मंदगतीनें नाकपुडीवाटें बाहेर सोडीत राहावें. आणि बाहेर श्वास सोडल्यानंतर जेथपर्यंत प्राण गुदमरूं लागला नाहीं तेथपर्यंत श्वास तोंडावाटें किंवा नाकावाटें सुद्धां ग्रहण करूं नये. याप्रमाणें अभ्यास झाल्यानें निरोगीपणा प्राप्त होतो. या दोन सिद्धींशिवाय तिसरी शौर्यसिद्धि मानिली आहे. इच्या योगानें शूरत्व प्राप्त होतें. शरीरांत शूरपणा प्रकट होण्याचें साधन असें आहे कीं, बाहेर काढिलेला प्राणवायु शरीरांत स्थिर करून पुष्कळ वेळ राखण्याचा अभ्यास ठेविल्यानें ती प्राप्त होते. ती, प्राणवायु शरीराच्या भिन्न भिन्न स्थानांत कसकशा रीतीनें स्थिर करावा याविषयीं नियम दाखवून भिन्न भिन्न प्राण्यांना जितकी शक्ति प्राप्त होते; तिच्यापेक्षां पुष्कळ अद्भुत अशी शक्ति प्राप्त करविते. ती अशी कीं, एकादे प्रसंगीं प्रबल इच्छाशक्तीच्या योगानें नुसत्या साधारण छडीनें सुद्धां मोठमोठे बलवान्, प्राणी स्वाधीन करितां येतात. ती कुंडलीमध्यें अनेक क्रिया करून भावना कल्पिते, त्यायोगानें वर सांगिल्याप्रमाणें शक्ति येते. आणखी असें कीं, कुंडलीच्या चलनवलनाच्या गतीवर जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति आणि तुरीया या चार अवस्थांचा आधार राहिलेला असतो. यांत जेव्हां प्राण आणि अपान या दोहोंच्या बरोबर समान अंतरांत कुंडली मध्यें येते, तेव्हां जाग्रत् अवस्था प्राप्त होते. ती कुंडली ज्या वेळेस डाव्या भागांत आडवी येते, त्या वेळेस चंद्रनाडी चालू होते, आणि जेव्हां उजव्या भागामध्यें येते त्या वेळेस सूर्यनाडी चालू लागते. परंतु ज्या वेळेस सुषुम्नानाडी चालूं लागते, त्या वेळेस सर्व स्नायू मोकळे होतात; याकरितां योगी लोक श्वासाला आंत स्थिर करून गुदाचक्रास दाबून ध्यान करितात; त्यामुळें कुंडली मेरुदंडामध्यें गमन करूं लागते. त्यायोगानें तुर्यावस्था प्राप्त होते. ज्यांना ही माहिती नाहीं अशा साधारण मनुष्यानें सुषुम्नेला याप्रमाणें शरीरांत स्थिर न केल्यामुळें त्याच्या देहांत अनेक विकार उत्पन्न होतात. ही कुंडली वरच्याप्रमाणें तीन प्रकारचा विकार निद्रावस्थेंत सुद्धां उत्पन्न करिते. त्याचा प्रकार असा आहे कीं, रात्रींच्या वेळीं जेव्हां आपल्याला डावी बाजू दाबून निजावयाचें असतें, त्या वेळेस कुंडली उजव्या भागांत आडवी येते. त्यायोगानें सूर्यनाडी

चालूं लागते; त्या वेळेस शांत, निर्विकार आणि सुखरूप अशी निद्रा येते. परंतु कुंडली ज्या वेळेस डाव्या भागांत आडवी येते; त्या वेळेस चंद्रनाडी चालण्यास आरंभ होतो. त्या वेळीं आपल्याला न समजतां शरीरामध्यें अपानाचे स्नायू उघडे राहिल्यामुळें शीतळता प्रकट होते. आणि आपणाला ज्या वेळेस उताणें निजावयाचें असतें, त्या वेळेस कुंडली त्रिकोणाकृति होते; त्या वेळीं सर्व स्नायूंची गति अडखळत चालते, त्यायोगानें श्वास दोन्ही नाकपुड्यांतून वाहूं लागतो; त्यामुळें कंठांतील उदानवायु चालित होऊन स्वप्नें पाडितो. त्यांत जर कधीं चंद्रनाडी अधिक चालूं लागली तर ब्रह्मरंध्राला शीतळता प्राप्त होऊन कितीएक प्रसंगीं स्त्रीसंग केल्याचा भास होतो, त्यामुळें मगजांत असणाऱ्या वीर्याचा क्षय होतो. आतां कधीं जर सूर्यनाडीचा प्रवाह अधिक चालू असला, तर ब्रह्मरंध्र उष्ण झाल्यामुळें श्वास या जगाची रचना दाखवितो. आतां कधीं जर वरच्या दोन्ही नाड्या सारख्या चालूं लागल्या तर मगजांतील वीर्य केवळ व्याधियुक्त होऊन गेल्यामुळें सर्व वासना चित्रविचित्र भावनायुक्त होऊन जातात. त्यामुळें या जगतांत न पाहिलेल्या देखाव्याच्या विचित्र आणि आश्चर्यकारक कल्पना हृदयांतून आपल्या मनोमयचक्रांत प्रकट होतात; त्यामुळें दृढ झालेल्या संकल्पाप्रमाणें मन विलक्षण आकृति धारण करून तें संकल्पाची सृष्टि उत्पन्न करून दाखवितें. या सृष्टींत कोणीएक समयीं दोन चार चंद्र, त्याचप्रमाणें पांच सात सूर्य, व रात्रीचा दिवस भासून आणि त्यांत मनुष्यप्राण्याच्या चित्रविचित्र आकृती दिसतात. या सर्वांचा सारांश एवढाच आहे कीं, कुंडलीच्या निरनिराळ्या चलनवलनांनीं प्राणवायूच्या गतींत फरक पडतो. म्हणून पुष्कळ या गुप्तविद्येचे अभ्यासी कुंडलीला नेहमीं नियमित ठेवितात. त्यांत प्रथम ते जेव्हां श्वासाला आंत स्थिर करितात, त्या वेळेस थोडें वळून व ताठ बसून पोट आणि गुदा या दोन भागांला बळकट दाबतात, त्यामुळें अपानवायु गुदाच्या तळीं जाऊं शकत नाहीं; तर वर येतो. दुसरें असें कीं, ते या गुप्तविद्येचे अभ्यासी प्राणाला मुखावाटें बाहेर काढीत नाहींत; तर हलके हलके नाकावाटें काढितात. यायोगानें सर्व स्नायू आपापल्या जागेवर नियमित राहतात; कारण, तोंडावाटें श्वास सोडिल्यानें सर्व स्नायूंचें बळ कमी होऊन ते ढिले पडून जातात; म्हणून अनुभवी लोक याप्रमाणें क्रिया नेहमीं करितात. साधारणवासनायुक्त अशा मनुष्याच्या मरणसमयीं त्याचा श्वास तोंडावाटें किंवा गुदद्वारावाटें निघून जातो, त्यायोगानेंच त्याला लक्षचौऱ्याशीं योनींमध्यें त्या दृढ झालेल्या वासनांप्रमाणें भटकत फिरावें लागतें. पोटांत थंडी पोहोंचल्यामुळें मलशुद्धि होत नाहीं, परंतु वायूची वृद्धि होते, आणि तेथें अपानवायूचा संग्रह झाल्यामुळें तो प्राणाच्या गतीचें आपल्याशीं ऐक्य करवितो, त्यामुळें समान आणि व्यान हे दोघे प्राणाबरोबर मिळून जातात. अशा रीतीनें पांच प्राण एकत्र झाल्यानें छातींत कफ दाटतो,

त्यामुळें नाकावाटें प्राण जात नाहीं, तर मुखावाटें जातो. अशा उलट क्रियेनें मृत्यु तत्काल प्राप्त होतो. त्याकरितां या विद्येचा अभ्यास करणारे पुरुष सावध राहून श्वासाला मेरुदंडावर चढवितात, त्यामुळें काळाचें भय त्यांना मुळींच राहत नाहीं. त्याकरितां योगाभ्यासी पुरुष कुंडलीला निरंतर नियमित ठेवितात.

कुंडलीची शक्तिः—'योगाभ्यासी निरंतर कुंडलीला नियमित ठेवितात' ह्मणून पूर्वी सांगितलें; तर त्या कुंडलीला नियमित राखल्यानें योग्याला काय काय लाभ होतात ते येणें-प्रमाणें,—

नाभिस्थानामध्यें राहिलेला जो सूर्य त्याचें आकर्षण केल्यानें बाहेरच्या सूर्याचें आकर्षण होतें; त्यायोगानें (कुंडलीला यथार्थरीतीनें मात्र चालविली पाहिजे ह्मणजे मग) योग्याला काळाचें सुद्धां भय राहत नाहीं. परंतु साधारण मनुष्य वरची क्रिया जाणत नाहीं त्यामुळें त्याची कुंडली जशी जशी हृदयचक्रांत आपली आपण जाऊं लागते तशी तशी त्याची आयुष्यमर्यादा कमी होत जाते. त्याची परीक्षा निरनिराळ्या चिह्नांवरून करण्यांत येते.

ही परीक्षा श्रीकृष्ण भगवानानें अर्जुनाला विराट्स्वरूपाचें दर्शन करवून नीट रीतीनें दाखविली होती; त्यामुळें अर्जुनाला असें वाटलें कीं, 'आपला आत्माच सर्व ठिकाणीं व्यापून राहिला आहे; अथवा सर्व विश्वाकृति, विराटांत राहिली आहे.'

आतां हें विराट्स्वरूप आपण कसें पहावें याविषयीं थोडक्यांत सूचना अशी कीं,—प्रातःकाळीं आणि सायंकाळीं ज्या बाजूस सूर्य असतो त्या बाजूला आपली पाठ करून उभें रहावें. त्यानंतर ज्या बाजूला आपली छाया पडली असेल त्या छायेवर जेथें आपलें मस्तक असेल त्या मस्तकाच्या मध्यें आपली स्थिर दृष्टि थोडक्यांत थोडकी निदान अर्ध्या तासा-पासून पावतासपर्यंत ठेवावी. पुढें डोळे न मिटतां त्या दृष्टीला निर्मळ आकाशामध्यें स्थिर करून एकसारख्या दृष्टीनें पहावें; असें केल्यानें आपला छायेचा सर्व देखावा केवळ पांढऱ्या आकाराच्या सर्व आकाशाच्या पोकळींत चहूंकडे फैलावून जाईल. त्या वेळीं सर्व सृष्टि त्यांत समावून गेली असें वाटेल, आणि तो आकार एका अति मोठ्या पुरुषाप्रमाणें यथार्थ भासूं लागेल. हेंच विराड्दर्शन होय. आतां वर सांगितलेल्या विराट्स्वरूपाचें मस्तक ज्या वेळेस आपणांला दिसत नाहीं असें होईल त्या वेळेस सहा महिन्यांनीं आपणास मृत्यु आहे असें समजावें. आणि ज्या वेळेस या आकृतीच्या हस्त, पाद इत्यादिक अवयवांपैकीं कोणता तरी अवयव खंडित झालेला भासेल, त्या वेळेस कुटुंबांतील कोण्या तरी मनुष्याला मृत्यु येण्याचा संभव आहे असें जाणावें. याशिवाय दुसरी परीक्षा अशी आहे कीं, आपल्या मस्तकावर आपल्या कोणत्या तरी हाताचा पंजा ठेवून त्या पंजाच्या खालच्या लांबट भागाकडे दोन्ही डोळ्यांची दृष्टि स्थिर करून आकाशाकडे पाहिल्यानें, जर त्यांत बारीक केंसाप्रमाणें तो हात दिसूं

लागेल तर त्या वेळेस मृत्यु दूर आहे असें समजावें. परंतु ज्या वेळेस तो हात जाडा दिसेल त्या वेळेस चौदा दिवसांत मृत्यु आहे असें समजावें. दुसरें, नाकाची दांडी (लांबटभाग) दिसेनासा होईल तर तेरा दिवसांत मृत्यु येणार असें समजावें. आतां जर वीस दिवसपर्यंत एकसारखी दिवसां सूर्यनाडी चालेल व रात्रीं चंद्रनाडी चालेल तर सहा महिन्यांत मृत्यु समजावा. एकपक्षपर्यंत चालेल तर पांच वर्षांत, एकेचाळीस दिवसपर्यंत चालेल तर दीड महिन्यांत मृत्यु येण्याचा संभव आहे असें समजावें. दुसरें, जर हात, पाय वगैरेंचे केश अथवा दिवा, पाणी वगैरे चित्रविचित्र दिसतील तर चार दिवसांत मृत्यु येण्याचा संभव असें सांगितलें आहे. जर कधीं मिरच्या, मीठ व कडुलिंब वगैरेंचा स्वाद बदललेला वाटेल तर दोन दिवसांत मृत्यु सांगितला आहे. दुसरें असें सिद्ध केलें आहे कीं, निरोगी पुरुषाची सुषुम्नानाडी पांच पळांपासून दहा पळांपर्यंत चालते. अर्ध्या तासापर्यंत सुषुम्ना चालल्यानें आयुष्यमर्यादा ३० तीस वर्षांची सांगितली आहे. एकापासून दीडतासापर्यंतला मर्यादा ३० तिसांपासून पंचविसांपर्यंतची सांगितली आहे. दोन तासांस २२॥ साडेबावीस वर्षे; तीन तासांस १७ सतरा वर्षे, पांच तासांनीं १० दहा वर्षे, ७ सात तासांनीं ५ पांच वर्षे, आठ तासांपर्यंत ३ तीन वर्षे, बारा तासांपर्यंत एक वर्ष आणि चोवीस तासांपर्यंत सुषुम्ना चालली तर घटकेंत अथवा पळांत मृत्यु समजावा. ज्या वेळेस मृत्यु जवळ आलेला असेल त्या वेळेस सुषुम्ना बंद पडून तोंडावाटें सर्व प्राणवायु मोठ्या वेगानें तोंडास फेंस उत्पन्न करीत बाहेर निघूं लागतात. तसें झालें ह्मणजे मृत्यु एक तासापासून दहा तासांत येणार असें समजावें.

या कारणामुळें कितीएक योगी सुषुम्नेला आकर्षण करून पंच प्राणांच्या श्वासोच्छ्वासाला मेरुदंडावर चढवून सर्व नाड्यांच्या गतीला बंद करितात, त्यामुळें कुंडली उताणी पडते; ह्मणून त्यांना काळाचें भय राहत नाहीं, आणि यायोगानें ते समाधिनिष्ठ होतात. हें समाधिकृत्य योग्यास स्थितीमध्यें राखून व अमृतपान करवून सर्व नाड्यांना बळ देतें; त्यायोगानें मृत्यु दूर होऊन पुनः तो योगी आयुष्य भोगतो. असें हठयोगप्रदीपिकेंत सांगितलें आहे.

परंतु असले योगी आपल्या सर्व कर्मांचा क्षय केल्यानंतर, त्याचप्रमाणें परोपकाराच्या शुभकर्मांपासून सुद्धां निवृत्त झाल्यानंतर, ज्या वेळेस ते आपल्या इच्छेनें देहत्याग करितात, त्या वेळीं कुंडलीचक्राला मेरुदंडाच्या मार्गानें ब्रह्मरंध्रामध्यें स्थिर ठेवितात. तेथें सर्व वासना नष्ट झाल्यामुळें पुष्कळ वेळीं स्वाभाविक रीतीनें मगज फाडून प्रबल झालेला आत्मा बाहेर निघतो. पुढें तो अखंड ओंकाररूप आत्म्याच्या स्वरूपांत व्यापून जातो. यामुळें अखंड मुक्तींत सोहंरूपी आत्मा अखंड राहतो. अशी क्रिया योगाच्या पूर्ण अभ्यासानें व संपूर्ण ज्ञानानें होऊं शकते. आतां साधारण हठयोगाचे अभ्यासी तर आसन दृढ करून श्वासाचा निरोध करितात त्यामुळें त्यांची कुंडली कंठचक्रांत चढून जाते. तेथें त्यांच्या दृढ झालेल्या

वासनांच्या अनुसार त्यांच्या पंचप्राणांच्या अनेक कृती चाललेल्या त्यांस वाटतात. त्यांत कुंडलीनें केलेल्या कृत्यांची स्मृति एका पाठीमागून एक येत गेल्यानें अनेक विचार उत्पन्न करिते. आणि त्या कल्पनांप्रमाणें वासनांचें स्फुरण झाल्यानें चित्रविचित्र, क्रीडा चाललेल्या त्यांना वाटतात. यांत स्वर्ग, नरक, ब्रह्मपुरी, इंद्रलोक, वैकुंठ आणि गोलोक वगैरे स्थानें सुद्धां पुष्कळ वेळां दिसतात. हें सर्व स्वतःच्या दृढ झालेल्या भावनांच्या संकल्पांप्रमाणें भासतें. अशा प्रकारच्या कुंडलीच्या चलनवलनाच्या आधारानें प्रत्येक मनुष्याला स्वतःच्या कर्तव्यकर्मांप्रमाणें निरंतर भासत असतें. त्यांत साधारण बुद्धीचे भाविक व धार्मिक भक्तजन असें समजतात कीं, आमच्या पुण्याच्या प्रतापानें व आमच्या इष्टदेवतेच्या कृपेमुळें स्वर्गलोक, वैकुंठ, गोलोक अथवा अक्षरादिधामांत जाऊन तेथें राहिलेल्या भक्तजन अथवा मुक्तजनांबरोबर राहून निरंतर भगवंताच्या सेवेंत आह्मीं राहूं. अशी चित्रविचित्र कल्पना उत्पन्न करणारी कुंडलीच आहे. कारण कीं, मरणाच्या वेळीं यांचे पांच प्राण परस्पर जड, चैतन्य, स्थावर, जंगम इत्यादि रूपांच्या आकृती धारण करून क्रीडा करीत असतात. परंतु ज्या वेळेस संपूर्ण ज्ञानी योगात्म्याची कुंडली बाहेर निघून बाहेर पंचभूतांच्या सर्व प्राणवायूला आपल्यांत एकत्र करिते, त्या वेळेस कांहींच दृश्यमान वस्तु राहत नाहीं. आणि आपला चैतन्यमय सोहंरूप आत्मा ॐकाररूप आत्म्यांत सूर्याच्या किरणांप्रमाणें लीन होऊन जातो; आणि एक, अखंड, अद्वैतरूप अचंचल, निराकारी, आनंदस्वरूप असाच राहतो. असें मुंडकोपनिषदांत सांगितलें आहे.

वर सांगितल्याप्रमाणें पुण्यवान् भाविक भक्त अमुक काळपर्यंत मोक्षरूप आत्ममय ब्रह्मलोक अथवा अक्षरधामांत राहिल्यानंतर त्याला पुनः जन्म भोगावे लागतात; कारण तो कोणत्या तरी थोडक्या वेळांत कोणत्या तरी जातीच्या प्रकृतीच्या असत्य भावनायुक्त वासनेच्या अणूंनीं आसपास व्यापलेल्या पंचभूतांच्या तत्त्वांना भावनारूपांत पाहतो, त्यायोगानें तो शेवटीं स्वतः अमुक आकृतीमध्यें विराजमान असा आपल्याला पाहतो; आणि यालाच पुनर्जन्म ह्मणतात. आतां पांच विषयांत अपरिमित तृष्णायुक्त, क्रूरस्वभाव व केवळ स्वार्थतत्पर अशा पापी पुरुषाच्या मरणसमयीं त्याचे कुंडलीनें व्यापलेले पंचप्राण पुष्कळ वेळां गुदद्वारानें गमन करितात. पुढें त्याच्या दृढ झालेल्या अशुभ वासनांच्या स्फूर्तीमुळें प्राणवायूच्या द्वारें त्याची भावना अनेक प्रकारच्या आकृती दाखविते. त्यांत यमाचे दूत आपल्याला पकडून घेऊन जाऊन आपल्या क्रूरकर्मांप्रमाणें शिक्षा करिताहेतसें त्याला वाटतें. त्यांत पुनः आपली स्त्री, कन्या, माता, भगिनी वगैरेंनीं सांगितलेलीं दुष्टकर्में स्पष्ट पाहण्यांत येतात. त्याचप्रमाणें तो आपले सोयरेधायरे आपला तिरस्कार करितांना सुद्धां पुष्कळांना पाहतो. त्याशिवाय यमाचे दूत अनेक प्रकारच्या भयंकर मार्गानें अत्यंत पीडा देत यमराजाजवळ अथवा कोणा एका, दृढ कल्पनांनीं निश्चित केले-

त्या ईश्वराजवळ घेऊन जाताहेतसें दिसतें. दुसरें, मार्गामध्यें अनेक दुष्ट पशूही पीडा देताहेतसें वाटतें. याप्रमाणें अनेक प्रकारच्या चित्रविचित्र आकृतींची भयंकर रचना दिसते. या रीतीनें सर्व मतांच्या धर्मपुस्तकांत आणि इतिहास वगैरे ग्रंथांत यमराज अथवा कोणीएक समर्थ ईश्वर त्या प्राण्याला तामिस्र, अंधतामिस्र, महारौरव, रौरव आणि नरक वगैरे कुंडांत अथवा केवळ अंधकारांत, त्यांनीं केलेल्या कर्मांप्रमाणें टाकितो. याप्रमाणें कितीएक काळपर्यंत तशा कल्पनायुक्त पुरुषाला प्रत्यक्ष दिसण्यांत येतें. दुसरें, त्या कुंडांवर आरक्त, तांबडा, पिंवळा वगैरे सूर्याचा प्रकाश पडतोसा दिसतो असें सांगितलें आहे. हा सर्व देखावा सुषुम्नेमध्यें पंचप्राणांच्या आगमनानेंच दिसतो; कारण, अशा प्रकारचे चमत्कार सुषुम्नारूपी नाडी आपल्या पंचप्राणांच्या किरणांनीं वासनांप्रमाणें उत्पन्न करून दाखविते. त्यामुळें सर्व प्राण्यांला मरणकाळीं सुषुम्ना चालल्यानें त्याला आपल्याविषयीं प्रत्यक्षरूपानें असे चमत्कार दृष्टीस पडतात. हें सर्व कोणी श्रद्धाळू गुप्तविद्येचे अभ्यासी अथवा योगी निरंतर सुषुम्नाप्रवाह चालत असतां पूर्वीं सांगितल्याप्रमाणें ध्यान करतील तर त्यांना वर्तमान, भूत आणि भविष्य यांचें ज्ञान आपोआप स्वाभाविकरीतीनें अथवा इच्छेप्रमाणें तत्काल प्रकट होईल. त्यांत प्रथम आपले प्रत्येक विचार, त्यांच्या भावना आणि त्या भावना कोणत्या वृत्तींत कशा दृढतेनें राहिल्या आहेत यांचें यथार्थ ज्ञान होतें. या ज्ञानानें पुढें आपल्या मन, बुद्धि, चित्त वगैरे तत्त्वांत उत्पन्न झालेल्या कल्पना कोणाविषयीं कशा प्रकारचा सिद्धांत करितात तें समजल्यामुळें प्रत्येक मनुष्याच्या हृदयांत कशी कल्पना, कशी दृढता आणि कसे विचार व्यापलेले आहेत ते ओळखतां येतात. यावरून प्रत्येक मनुष्याची वर्तणुक आणि त्याच्या कल्पनांच्या ज्ञानावरून त्याच्या कोणत्या कृत्यानें कसें प्रारब्ध होऊन कशा प्रकारचें वळण मिळून तो कोणतें कर्म करील व कोणत्या प्रकारचें सुखदुःख भोगील; हें सर्व समजूं शकतें. एवढेंच नाहीं तर सर्व सृष्टि आणि सर्व ब्रह्मांडांत होणारे फेरफार तसेंच असंख्य प्राण्यांच्या असंख्य जन्मजन्मांतरींच्या कथा सुद्धां सांगूं शकतो. आणि त्या सर्व कथा आपणांला अनुभवावरून सत्य वाटतात; कारण, सुषुम्नेच्या आकर्षणाच्या वेळीं शरीराच्या पंचतत्त्वांची पांच रंगांवरून परीक्षा होते. त्या परीक्षेवरून त्या तत्त्वाच्या वर्णाच्या चलनवलनाप्रमाणें आपल्याविषयीं कल्पना प्रकट होतात, आणि त्या कल्पना ज्या प्रकारचा आपला विचार होईल त्याप्रमाणें कृति करून दाखवितात. असें असल्यामुळें किती एक प्रसंगीं आपलीच उत्पन्न होणारी कल्पना आपणांला विचित्र आणि भिन्न प्रकारचें ज्ञान उत्पन्न करविते. या सत्यज्ञानानें भूत, भविष्य आणि वर्तमान यांचें ज्ञान सुद्धां दृढनिश्चयी पुरुषास, यथार्थ पुरुषार्थ केल्यानें समजतें.

ज्या वेळीं सुषुम्नेचा प्रवाह चालतो त्या वेळीं कुंडली शरीराच्या भिन्न भिन्न स्थानांत स्थित

झाल्यामुळें वर सांगितल्याप्रमाणें वर्ण दाखविते. त्यासमयीं सर्व शरीररूप पिंजऱ्यांत अखंडज्योति प्रकाशमान झाल्यामुळें तत्त्वपरीक्षा होऊं शकते. त्यांत प्रत्येक तत्त्व साधारण रीतीनें दीडपासून दोन तासपर्यंत बदलतें. त्या वेळीं श्वासावर स्थिर केलेल्या दृष्टीसमोर अनेक सूक्ष्म तेजाचे परमाणू उडून राहिले आहेत असे दिसतात, आणि त्यांच्या मध्यें एक अचळ असा तेजाचा परमाणु राहिलेला असतो, त्यामुळें या मध्यें व्यापलेल्या तेजाच्या परमाणूंवर दृष्टि स्थिर ठेविली असतां आपल्या अनेक वृत्ती त्यांच्या बरोबर एकरूप होऊं लागतात. त्या वेळीं पाहणाराच्या दृष्टीमध्यें पिंवळा रंग दिसूं लागतो. त्यामुळें सर्व ब्रह्मांडांत त्या वेळीं पृथ्वीतत्त्व व्यापून राहिलें आहे असें समजावें. पुढें ज्या वेळेस निळा रंग दिसेल त्या वेळेस सर्व ठिकाणीं वायुतत्त्व आच्छादून राहिलें आहे असें समजावें. यांत प्रश्न पुसणाराचें कार्य शांत रीतीनें सफळ होतें. पुढें ज्या वेळेस पांढरा रंग दिसूं लागेल त्या वेळेस जलतत्त्व चहूंकडे व्यापून राहिलें आहे, असें समजावें. या वेळीं प्रवास करणाऱ्या मनुष्याला जय प्राप्त होतो. त्यांत आशीर्वाद फलद्रूप होतो. त्यांत दुसरें, या वेळीं या रंगांत दृष्टि ठेवून श्वासाला स्थिर करून याच वर्णाविषयीं अशी कल्पना करील कीं, 'वादळ होवो,' तर तत्काळ वादळ होऊं लागतें; अथवा वायूची कल्पना करील तर वायु सुरू होईल. सारांश कीं, यांत सर्व संकल्प सफल होतात. पुढें ज्या वेळेस रक्त वर्ण दिसूं लागेल त्या वेळेस चहूंकडे अग्नितत्त्व व्यापून राहिलें आहे असें समजावें. यांत प्रश्न पुसणाराचें कार्य होत नाहीं. दुसरें, या तत्त्वांत जर वर्षाचा आरंभ होईल तर त्या देशांत लढाई आणि चोऱ्या होऊन राज्याचा क्षय होईल. जर कधीं यांत मुलाचा जन्म होईल तर त्या मुलाचें आयुष्य अल्प समजावें. जलतत्त्वांत जर जन्म होईल तर बालक प्रतापी होईल; पृथ्वीतत्त्वांत जन्म होईल तर मंदभाग्याचा होईल; वायुतत्त्वांत मध्यमप्रारब्धाचा होईल. आणि ज्या वेळेस श्वेत किंवा श्याम रंग प्रकट होईल त्या वेळेस आकाशतत्त्व व्यापक झालेलें असें समजावें. या वेळीं त्रिकोण, व चौकोन व षट्कोन वगैरे ज्योतींचे आकार भासतात. त्या वेळेस जाणावें कीं, आपल्याला उन्मनी मुद्रा प्राप्त झाली आहे. या तत्त्वास पाहणाराचें सर्व शरीर लांकडासारखें अथवा मेल्यासारखें वाटतें. असें झालें असतां तो पाहणारा स्वतः अखंडप्रकाशित ज्योति पाहतो. या स्थानीं श्वासाची स्थिति स्थिर होते. त्या वेळीं आपण जणूं सर्व ब्रह्मांडाच्या माथ्यावर पूर्णानंदानें स्थिर आहोंत असें वाटतें. आणि त्या वेळीं आपल्या सर्व कल्पना, मनोवृत्ती, ज्ञान आणि पंचभूतें वगैरे सर्व रचना अदृश्य होऊन गेल्या आहेतसें वाटतें. त्यामुळें आपणांला महानंदाच्या सुखाचा भास पडतो. त्या वेळेस असें समजावें कीं, आपला श्वास मेरुदंडद्वारें आपल्या ब्रह्मरंध्रचक्रावर येऊन स्थिर झालेला आहे. त्यायोगानें सत्य ईश्वरसंबंधी ज्ञान समजतें. अशा प्रकारच्या निदिध्यासानें वर सांगितलेल्या आनुभविक

संपूर्ण ज्ञानानें आपलें मन वर सांगितलेला तत्त्वाचा वर्ण, त्याची कृति आणि रचना वगैरेंचें पृथक्करण करितें. त्यांत मन दोन प्रकारांनीं वर्तन करितें ह्मणजे बाह्य इंद्रियांत व्यवहार केल्यामुळें तें विषयी होतें; आणि आंत स्थित झाल्यामुळें पूर्ण तत्त्वज्ञान प्राप्त करून घेतें; आणि स्वतः हृदयांत स्थिर राहतें. सर्व इंद्रियांचें अध्यक्ष व सर्व विचारांचें प्रेरक मन आहे. तें हृदयकमलरूप गोलोकांत स्थिर आहे. बाह्य शब्दादिकांचें ग्रहण करूं शकत नाहीं, त्यामुळें हें मन अंतःकरणरूपी आंतील इंद्रिय आहे; कारण, मन सर्व व्यवहाराला कारण आहे; कारण, हें मन सत्व, रज आणि तम अशा तीन गुणांत राहिलें आहे. त्यांत वैराग्य, क्षमा, उदारता आणि शांति वगैरे गुण सत्वगुणापासून उत्पन्न होतात, त्याचप्रमाणें काम, क्रोध, लोभ आणि प्रयत्न वगैरे वृत्ती रजोगुणापासून प्रकट होतात; आणि आळस, भ्रांति व निद्रा वगैरे तमोगुणापासून उत्पन्न होतात. यांत सत्वगुणाच्या वृत्तीनें शुभ कर्म केलें जातें. परंतु तमोगुणाच्या वृत्तीनें शुभ किंवा अशुभ या दोहोंपैकीं कांहींच होऊं शकत नाहीं. तें केवळ अंधाररूपच आहे; त्यामुळें यांत गुप्तरीतीनें अभिमानाची वृत्ति राहिली जाते. त्यामुळें पुढें अहंकार प्रकट होऊं लागतो, आणि अहंकारापासून चार वाचा, अंतःकरणपंचक आणि दहा इंद्रियांत आपलें मन प्रवृत्त होतें. परंतु सोहंरूपी आत्म्याविषयीं पंचप्राण वर सांगितलेली क्रिया करतील तर हें मनाचें प्रवृत्त होणें बंद होऊन ध्यानावस्था प्राप्त होईल.

प्राणायामविवरण.

या शरीरांत प्रधान प्राणाच्या व्ययावर आयुष्यमर्यादा अवलंबून आहे. ह्मणून ज्यांचा प्राणव्यय पुष्कळ होतो त्यांचा देहनाश थोड्या दिवसांत होतो. परंतु प्राणायामतत्पर योगी तर चिरायु होतात. ह्मणूनच सांगितलें आहे कीं, ' अडीच घटिका चंद्र वाहतो, त्या वेळेला दिवस ह्मणतात. आणि पुढें अडीच घटिका सूर्य वाहतो, त्या वेळेला रात्र ह्मणतात. याप्रमाणें पांच घटिकेंत रात्रिदिवसात्मक काल होतो. ह्मणून लौकिक अहोरात्राच्या काळांत योग्याचा बारा अहोरात्रात्मक कालव्यवहार होतो. या कालमानानें प्राण्याचें आयमान होतें. ज्या वेळेस सुषुम्नामार्गानें प्राण ब्रह्मरंध्रांत लीन होतो; त्या वेळेस रात्रिदिवसात्मक कालाचा निरोध झाल्यानें सुषुम्ना कालभोक्त्री आहे असें ह्मटलें. ' त्यामुळें जितका प्राणाचा निरोध होतो, तितकें आयुष्यमान वाढतें. दीर्घकाल अभ्यास झालेला योगी, उत्क्रांतिकाल (प्राणोत्क्रमणाचा समय) जवळ आलेला जाणून ब्रह्मरंध्रांत प्राणाचा लय करून कालास जिंकितो; अथवा स्वेच्छेनें देहत्याग करितो. ह्मणून सांगितलें आहे कीं, ' प्राणायाम झाल्यानें मन सुद्धां निरुद्ध होतें; ' कारण, चित्ताच्या स्थितीला कारणें दोन आहेत; एक वासना, आणि दुसरा प्राण. त्यांत एकाचा नाश झाल्यानें दुसरें नाश पावतें. असें योगवासिष्ठांत सांगितलें आहे. ह्मणूनच हठयोगप्रदीपिकेंत सांगितलें आहे कीं, ' ज्या

स्थानीं प्राण लय पावतो तेथें मनही लीन होतें; व जेथें मन लय पावतें तेथें प्राणही लीन होतो.' यावरून आप्त (सत्यवक्ते) हिताकरितां उपदेश करितात कीं, 'ब्रह्मादि सुरगुरु सुद्धां काळाच्या भयानें प्राणायामपर झाले; मग साधकाची ती काय कथा!' जेथपर्यंत प्राण सुषुम्नेंत प्रविष्ट होऊन ब्रह्मरंध्रांत स्थित झाला नाहीं तेथपर्यंत तो असिद्ध आणि कर्माधीन समजावा. ज्या वेळेस सुषुम्नेंत प्रवेश करितो त्या वेळेस प्राण बिंदुसहित चित्तनिरोध करितो. म्हणून अमृतसिद्धींत सांगितलें आहे; कीं, 'जेथपर्यंत वायु इतर नाड्यांत संचार करीत आहे तेथपर्यंत त्याला कर्मानुवशग आणि असिद्ध समजावा. ज्या वेळेस वायु चलित होतो त्या वेळेस बिंदु सुद्धां चालित होतो. बिंदु चालित झाला असतां चित्त सुद्धां चंचल होतें. बिंदु, चित्त आणि वायु चलित झाले असतां हा लोक जन्ममरणाच्या फेऱ्यांत सांपडतो यांत संशय नाहीं. जी अवस्था वायूची होते तशी बिंदूची सुद्धां होते. जसजसा वायु स्वाधीन होतो तसतसा बिंदुही साध्य होतो. मूर्च्छित झाला असतां व्याधीचें हरण करितो, आणि बद्ध झाला असतां आकाशगमन करवितो. लीन झाला असतां सर्वसिद्धिकारक होतो; आणि निश्चल झाला असतां सर्व सिद्धी देणारा होतो.' योगबीजांतही असेंच सांगितलें आहे; कीं, 'चित्तनिरोध झाला असतां प्राणनिरोधही होतो. जर निरोध न होईल तर त्याला गुरु आणि शास्त्र निष्फल आहेत; कारण, निरोधावांचून आत्मप्रतीति होत नाहीं, त्यामुळें मोक्षही प्राप्त होत नाहीं. हठयोगप्रदीपिकेंतही असेंच सांगितलें आहे. तात्पर्य, प्राणायामपर होऊन अग्निसहित कुंडलीचा प्रबोध करून सुषुम्नेंत प्राणाचा सुखानें प्रवेश होऊं शकतो. ज्या वेळेस प्राण सुषुम्नावाही होतो, त्या वेळेस मनोन्मनी अवस्था सहज सिद्ध होते. दुसरा अभ्यास तर योग्यांला प्रयासरूपच समजावा. ज्यानें चित्तनिरोध केला त्यानें प्राणनिरोधही केला असें समजावें. चित्ताचे हेतु दोन आहेत; वासना आणि वायु. दोघांतून एकाचा निरोध झाला असतां दुसराही निरुद्ध होतो; कारण, क्षीरनीरांप्रमाणें (दूधपाण्यांप्रमाणें) एकत्र प्राप्त झालेले प्राण आणि चित्त हे दोघे सारखी क्रिया करणारे होतात. जेथें प्राणाची प्रवृत्ति, तेथें चित्ताचीही प्रवृत्ति होते; जेथें चित्ताची प्रवृत्ति तेथें प्राणाचीही प्रवृत्ति होते. म्हणून एकाचा नाश झाला असतां सारसपक्ष्यांच्या जोड्याप्रमाणें दुसराही नष्ट होऊन जातो. एकाची प्रवृत्ति झाली असतां दुसऱ्याची प्रवृत्ति होते. व्युत्थानास पावलेलें चित्त पराङ्मुख होऊन देहकार्याचा निभाव (निर्वाह) करितें, आणि प्रत्यङ्मुख होऊन वृत्तिनिरोध झाला असतां मोक्षपदाची सिद्धि होते. म्हणून ब्रह्मादिक सुरगुरु सुद्धां कालभयास्तव प्राणायामपर झाले. त्याकरितां प्राणायामाचा सतत अभ्यास करावा. जेथपर्यंत प्राण निरुद्ध आहे, चित्त निराकुल आहे आणि दृष्टि भ्रुकुटींमध्यें स्थिर आहे; तेथपर्यंत कालाचें भय कोठून असणार? विधीप्रमाणें प्राणायामाच्या अभ्यासानें नाडीचक्रें

शोधित होऊन सुषुम्नेचें तोंड मोकळें केलें असतां प्राण सुखानें तीमध्यें प्रवेश करितो. ज्या वेळेस ब्रह्मनाडीमध्यें प्राणाचा संचार होतो; त्या वेळेस मन स्थिर होतें. त्यालाच मनोन्मनी अवस्था ह्मणतात. तिच्या सिद्धीकरितां शास्त्रज्ञ पुरुष विचित्र (अनेकप्रकारचे) कुंभक करितात. कारण, विचित्र कुंभकांच्या अभ्यासानें विचित्र सिद्धी प्राप्त होतात. प्राणायामानें दोषांचा, प्रत्याहारानें पातकांचा, धारणेनें दुःखांचा आणि ध्यानानें अनैश्वर्याचा दाह करावा. जसें सोनें तापविल्यानें शुद्ध होतें, त्याप्रमाणें इंद्रियकृत दोष प्राणनिग्रहानें दग्ध होतात. तो प्राण-निग्रह युक्तीनें करावा; कारण, जसे हत्ती, सिंह, व्याघ्र वगैरे बलवान् प्राणी धीरे धीरे स्वाधीन होतात, तसा विधीप्रमाणें प्राणनिरोध करणें युक्त आहे. जसा पाळलेला सिंह रक्षण करणाराला खात नाहीं त्याप्रमाणें वश झालेला प्राण साधकाचा नाश करीत नाहीं; तर दोषांचा दाह करितो. जे मंदबुद्धीचे पुरुष प्राणायामावांचून योगसाधन करितात त्यांना योगसिद्धि होऊं शकत नाहीं ह्मणून ज्ञात्यांनीं प्राणायाम अवश्य करावा; व तो मात्रांच्या हिशोबानें करावा. प्राणायामाचे कनिष्ठ, मध्यम आणि उत्तम असे तीन भेद आहेत. कनिष्ठ प्राणायामांत स्वेदाचा जय करावा (अभ्यासानें अंगास घाम न येईल असें करावें). मध्यमांत कंपास आणि उत्तमांत विषादास (खेदास) जिंकावें. याप्रमाणें अनुक्रमानें अभ्यास करून प्राणजय केल्यानें प्रत्याहार, धारणा आणि ध्यान होऊं शकतात. त्याचा विधि याप्रमाणें,—इडा ह्मणजे डावी नाडी, अर्थात् डाव्या नाकपुडीनें पूरक करून (बाहेरचा वायु पोटांत ओढून घेऊन) पुढें कुंभक करून तो वायु पोटांत तसाच कांहीं नियमित वेळेपर्यंत स्तंभून धरून) पिंगला ह्मणजे उजव्या नाकपुडीनें रेचक करावा (तो पोटांत सांठविलेला वायु हळू हळू बाहेर सोडावा). त्यानंतर पिंगलेनें पूरक करून यथाशक्ति कुंभक करून इडेनें रेचक करावा. ज्या नाडीनें पूरक केला असेल त्याच नाडीनें तत्काल रेचक करूं नये. या रीतीनें नाडीशुद्धि झाली ह्मणजे मग स्वेच्छेनें प्राणायाम करावा. याप्रमाणें शास्त्रद्वारा सामान्य प्राणस्वरूप जाणून, प्राणायाम हा परम कल्याणाचा मार्ग आहे असें समजून पवित्र आणि रमणीय स्थानीं सिद्धासन इत्यादिक करून पूर्वेस किंवा उत्तरदिशेस तोंड करून बसावें, व गुरूनें उपदेश केल्याप्रमाणें अभ्यास करावा. कारण, योगबीजांत भगवान् महादेवानें सांगितलें आहे कीं, ‘ ज्याला प्राणजय झाला आहे अशा सिद्ध गुरूची सेवा करून तो प्रसन्न होऊन जो विधि दाखवून देईल त्याप्रमाणें अभ्यास सुरू करावा. कारण, अमनस्क खंडांत भगवान् महादेवानें असें सांगितलें आहे कीं, ‘हे वामदेवा ! एका गुरूवांचून वेदांत, तर्क (न्यायशास्त्र), योग, मीमांसा इत्यादिक शास्त्रांचें पठन केल्यानें तसाच जो दुसरा पुराण, इतिहास इत्यादि ग्रंथसमूह आहे, त्याचें अवलोकन केल्यानें अथवा स्वबुद्धीनें अनुष्ठान केल्यानें चिंतामणियोगाची प्राप्ति होत नाहीं.’ तर या सर्वांना गुरूच असला पाहिजे. ह्मणूनच श्वेताश्वतर–उपनिषदांत सांगितलें आहे कीं, ‘ज्याची

देवावर दृढ भक्ति आहे, तशीच गुरूचे ठिकाणीं आहे; अशा सेवा करणाऱ्या महात्म्या सद्भ-क्ताला अलौकिक अर्थ प्रत्यक्ष होतात.' भगवान् मनूनें हा आशय आपल्या स्मृतींत दुसऱ्या अध्यायांत स्पष्ट सांगितला आहे. सांख्यसूत्रांतही सांगितलें आहे कीं, 'प्रणाम (नमस्कार), ब्रह्मचर्य इत्यादिकेंकरून इंद्राला बहुत कालानें सिद्धि प्राप्त झाली आहे.' ह्मणून सामवेदाच्या छांदोग्य उपनिषदांत सांगितलें आहे कीं, 'आचार्यापासून (गुरूपासून) योगचर्येचें सर्व र-हस्य जाणून पुढें अभ्यासद्वारानें पुरुष आपोआपच सिद्धि आणि आनंदाला प्राप्त होतो.' स्कंदपुराणांतही असेंच सांगितलें आहे. याप्रमाणें देव आणि गुरु यांचे ठिकाणीं एकनिष्ठ भक्ति ठेवून आपल्या इष्टदेवता, महान् महान् योगी आणि गुरु यांना प्रथम निर्विघ्नपणानें अनुष्ठानाची समाप्ति व्हावी ह्मणून नमस्कार करावा; असें कूर्मपुराणांत सांगितलें आहे.

हा प्राणायाम पूरक, कुंभक, रेचक आणि केवलकुंभक असा चार प्रकारचा आहे. त्यांत पूरक, कुंभक व रेचक यांचें लक्षण अथर्ववेदाच्या अमृतबिंदुउपनिषदांत याप्रमाणें सांगितलें आहे,–'जसा पुरुष कमलाच्या देंठावाटें तोंडानें पाण्याचें आकर्षण करितो; तसें बा-हेरच्या वायूचें नाकपुडीवाटें आंत आकर्षण करून प्राणगतीचा निरोध करणें याला पूरक प्राणायाम ह्मणतात. पूर्वी जिह्वाबंध करून नंतर जालंधरबंधानें पूरक करणें प्रशस्त आहे. पोटांतील प्राणवायूला नाकपुडीवाटें बाहेर सोडून देऊन वायूनें जेव्हां पोट अगदीं रिकामें होईल तेव्हां रेचक झाला असें समजावें. प्रथम पूरकानें अथवा रेचकानें प्राणाचा निरोध करून पुढें रेचकानें किंवा पूरकानें रहित अशी जी शून्य स्थिति त्याला सहितकुंभक प्राणायाम ह्मणतात.' रेचकाच्या आरंभीं व कुंभकाच्या शेवटीं उड्डियानबंध राखल्यानें पूरक, कुंभक, व रेचक ल-वकर सिद्ध होतात. चवथा केवलकुंभक आहे तो याज्ञवल्क्यसंहितेंत याप्रमाणें सांगितला आहे,–'रेचक करावयाचा नाहीं त्याप्रमाणें पूरकही करावयाचा नाहीं; तर एकप्रयत्नानें सु-खानें जो प्राणनिरोध त्याला केवलकुंभक प्राणायाम ह्मणतात. ह्या केवलकुंभकाची सिद्धि होईल तेथपर्यंत सहितकुंभकाचा अभ्यास करावा. रेचकपूरकरहित अशा ह्या केवलकुंभ-काची सिद्धि झाली असतां योग्याला तीन्ही लोकांत कोणतीही वस्तु दुर्लभ राहत नाहीं; आणि समाधि वगैरे सर्व सोपें पडतें. कारण, सूर्यचंद्रांला धारण करणाऱ्या रात्रंदिवसाचा अभाव झाल्यामुळें सुषुम्ना कालभोक्री (काळाला भक्षण करणारी) होते, अर्थात् प्राणाचा सुषुम्नाद्वारांत प्रवेश होतो; कीं ज्यामुळें उन्मनी अवस्था सहजच प्राप्त होते. ह्मणून हा केवलकुंभक प्राणायाम दुसऱ्यापेक्षां श्रेष्ठ आहे. त्यांत अनुष्ठानाचा क्रम याप्रमाणें आहे,– 'इडा जी डाव्या नाकपुडीकडे आहे, तिनें सोळा मात्रांपर्यंत प्राणाचा पूरक करावा; चौसष्ट मात्रांपर्यंत त्याचा पोटांत कुंभक करावा; आणि बत्तीस मात्रांपर्यंत, उजव्या नाकपुडींत राहिलेल्या पिंगलानाडीच्या वाटें रेचक करावा; अर्थात् जितक्या मात्रांपर्यंत प्राणाचा

पूरक होईल, त्याच्या चौपट संख्या कुंभकांत, आणि दुप्पट रेचकांत पाहिजे; कारण, फार त्वरेनें रेचक केल्यानें शरीरबळ कमी होतें. असें पूर्वीच्या आचार्यांनीं म्हटलें आहे. हठयोगप्रदीपिकेंत असें सांगितलें आहे कीं, 'जर बाहेरचा वायु डाव्या नाकपुडीनें पोटांत सांठविला असेल तर तेथें नियमित वेळेपर्यंत कुंभक करून नंतर तो उजव्या नाकपुडीनें हलके हलके बाहेर सोडावा. व जर उजव्या नाकपुडीनें पोटांत सांठविला असेल तर तेथें नियमित वेळेपर्यंत कुंभक करून नंतर डाव्या नाकपुडीवाटें हलके हलके बाहेर सोडावा. याप्रमाणें वरचेवर व नित्य अभ्यास करणाऱ्या व उत्तम रीतीनें यमाचें पाळण करणाऱ्या योग्याच्या सर्व नाड्या तीन महिन्यांनंतर अगदीं मलरहित अशा होतात.' पूरक, कुंभक व रेचक हे देवतांचें ध्यान करून करावे. त्या त्या प्राणायामाचें देवताध्यान अथर्ववेदाच्या ध्यानबिंदुउपनिषदांत सांगितलें आहे. तो प्रकार असा,—'पूरकाचे वेळीं, नाभिदेशांत राहणारा, अळसीच्या(जवसाच्या) फुलाप्रमाणें आहे नीलवर्ण ज्याचा, आणि शंख, चक्र, गदा, पद्म यांनीं विराजमान आहेत चार हात ज्याचे अशा लक्ष्मीसहित भगवान् महाविष्णूचें ध्यान करावें. कुंभकाचे वेळीं, हृदयदेशांत राहणारा, चतुर्मुख, रक्तवर्ण, कमल आहे आसन ज्याचें व सर्वांचा पितामह अशा ब्रह्मदेवाचें ध्यान करावें. रेचकसमयीं, ललाटदेशांत असणारा, शुद्ध स्फटिकाप्रमाणें आहे गौर वर्ण ज्याचा, सर्व पापांचा नाश करणारा, निष्कल व त्रिलोचन अशा श्रीमहादेवाचें ध्यान करावें.' अशा रीतीनें देवतांच्या प्रसादानें प्राणजय लवकर होतो. 'प्राणायाम फार धीम्मेपणानें करणें अवश्य आहे; नाहींतर त्यापासून खोकला, दम वगैरे अनेक रोगांची उत्पत्ति होऊन साधक पुरुषाचा नाश होतो. केवल हठयोगानें निरुद्ध झालेला प्राण, रोमरंध्रांतून बाहेर निघतो त्यामुळें शरीरांत कुष्ठादि (कोढ वगैरे) रोग होतात; म्हणून गुरूकडून चांगली माहिती करून घेऊन जसा सिंह हत्तीला वश करितो त्याप्रमाणें हलके हलके प्राणाला वश करावें.' याप्रमाणें नीट सावधगिरीनें गुरूनें उपदेश केला असेल त्याप्रमाणें, सकाळीं, दोनप्रहरीं, संध्याकाळीं आणि मध्यरात्रीं अशा प्रत्येकवेळीं सुमारें ऐंशींपर्यंत शांतपणानें कुंभक करण्याचा उत्तम अभ्यास करावा. त्यांत प्रथम दहा कुंभक करावे; पुढें अभ्यासानें दिवसेंदिवस पांच पांच वाढवीत जाऊन प्रत्येक वेळेस ऐंशीं प्राणायाम करण्याचा अभ्यास करावा. याप्रमाणें सर्व रात्रंदिवस मिळून ३२० तीनशें वीस प्राणायाम होतात. त्यांमध्यें याप्रमाणें विचार समजावा,—पूरक, शांतपणानें अथवा वेगानें केला तरी हरकत नाहीं; कारण, पूरक वेगानें करण्यांत कांहीं दोष उत्पन्न होत नाहीं. परंतु रेचक तर शांतपणानेंच केला पाहिजे. उतावळेपणानें केला असतां बलहानि होते. 'याप्रमाणें कुंभकाचा अभ्यास होतां होतां त्याचा परिपाक उत्तम, मध्यम व कनिष्ठ असा तीन प्रकारचा होतो. ज्या वेळीं कुंभक केल्यानें शरीराला घाम उत्पन्न होतो तो कनिष्ठ कुंभक

समजावा. ज्यांत अंगास घाम सुटत नाहीं, परंतु शरीरास कंप उत्पन्न होतो तो मध्यम आणि ज्या कुंभकांत जमिनीपासून शरीराचें उत्थान होतें (जमिनीपासून वर अधर शरीर उचललें जातें) तो उत्तम, कुंभक होय.' असें भगवान् याज्ञवल्क्यानें सांगितलें आहे. लिंगपुराणांत प्राणायामधारणेच्या मात्रांवर उत्तम, मध्यम व कनिष्ठ असे तीन भेद सांगितले आहेत. त्यांत बारा मात्रांपर्यंतचा कुंभक कनिष्ठ, चोवीस मात्रांपर्यंतचा मध्यम व छत्तीस मात्रांपर्यंतचा कुंभक उत्तम समजावा. यानें हठसिद्धि होते. याला हठयोग सुद्धां ह्मणतात. कारण 'ह' ही संज्ञा सूर्याची व 'ठ' ही संज्ञा चंद्राची आहे. ह्या दोघांचा जेथें योग होतो ह्मणजे हे दोघे जेथें एकत्र होतात; त्याला हठयोग ह्मणतात. असें सिद्धसिद्धांतपद्धतींत सांगितलें आहे. याचा अभिप्राय असा,—हृदयदेशांत सूर्य आहे आणि नासिकेच्या अग्रभागीं चंद्र आहे. हें कशावरून तर, ज्या वेळेस हृदयाला स्पर्श करून प्राणवायूचें गमन बाहेर होतें त्या वेळेस तो उष्ण होतो; परंतु ज्या वेळेस आंत प्रवेश करितो त्या वेळेस तो शीतल होतो; याचें कारण, चंद्राचा स्पर्श झाल्यामुळें शीतळ होतो. याप्रमाणेंच प्राण आणि अपान यांचा सूर्यचंद्रांबरोबर संबंध झाल्यानें त्यांना सुद्धां सूर्य, चंद्र असें ह्मणतात. ज्या वेळेस प्राणायामाच्या अभ्यासानें सूर्य व चंद्र यांचा योग होतो, त्या वेळेस वायु ब्रह्मनाडींत सुखानें प्रवेश करितो.

प्राणायामाचें मान ह्मटलें ह्मणजे बारामात्रांपर्यंत वायुनिरोध करणें हा कनिष्ठ कुंभक ह्मणून सांगितलें; त्यालाच उद्घात असें ह्मणतात. दोन उद्घात (२४ चोवीसमात्रांपर्यंत) मध्यम कुंभक, व तीन उद्घात ह्मणजे छत्तीसमात्रांचा उत्तम कुंभक होतो. मात्रांचें प्रमाण भगवान् मार्कंडेयानें असें सांगितलें आहे कीं, 'डोळे झांकून उघडावे नंतर एक टाळी वाजवावी, त्यानंतर एका लघु अक्षराचें उच्चारण करावें ह्मणजे प्राणायामाचा एक मात्राकाल होतो.' अशा बारा मात्रा झाल्या ह्मणजे एक कनिष्ठ प्राणायाम होतो. याच्या दुप्पट मध्यम व तिप्पट उत्तम प्राणायाम होय. भगवान् याज्ञवल्क्यानें सुद्धां अशाच प्रकारचा मात्राकाल सांगितला आहे. स्कंदपुराणांत,—'फार वेगानें नाहीं व अगदीं मंदगतीनें नाहीं अशा मध्यम रीतीनें गुडघ्याला एक प्रदक्षिणा करून चुटकी वाजवावी; ह्मणजे एक मात्राकाल होतो;' असें सांगितलें आहे. उद्घाताचें लक्षण पूर्वी सांगितलें त्याशिवाय दुसरें असें सांगितलें आहे कीं, 'नाभीच्या मूलापासून प्रेरित जो वायु त्याचें मस्तकाला अभिघात (आघात) करून पुनः परतणें याला उद्घात ह्मणतात.

प्राणायाम करणाराला मिताहार इत्यादिक सर्व नियम व पवनाभ्यास निरंतर केला पाहिजे. प्राणायाम दोन प्रकारचा आहे, सगर्भ आणि अगर्भ. मंत्रयुक्त प्राणायाम सगर्भ आणि मंत्ररहित प्राणायाम अगर्भ समजावा. वसिष्ठसंहितेंत सगर्भ प्राणायाम याप्रमाणें सांगि-

तला आहे. ' प्रणवाचा विधि सर्व जाणून पूरक, कुंभक आणि रेचक याप्रमाणें तीन प्राणायाम करावे. तो प्रकार असा,—डाव्या नाकपुडीवाटें बाहेरचा वायु सोळा मात्रांपर्यंत हळू हळू आकर्षण करून पोटांत सांठवावा. त्यांत ओढतांना उकारमूर्तीचें स्मरण करून व कुंभकाचे वेळीं मकारमूर्तीचें स्मरण करून प्रणवाचा ६४ चौसष्ट मात्रांपर्यंत जप करावा; नंतर हलके हलके बत्तीस मात्रांपर्यंत प्रणवाच्या पहिल्या अक्षराचें (अकाराचें) ध्यान करीत उजव्या नाकपुडीनें रेचक करावा. सहितकुंभकाचे आठ प्रकार व त्यांचें लक्षण हठयोगप्रदीपिकेंत सांगितलें आहे. तें येणेप्रमाणें,

अथ कुंभकभेदः—१ सूर्यभेदन, २ उज्जायी, ३ सीत्कारी, ४ शीतली, ५ भस्त्रिका, ६ भ्रामरी, ७ मूर्च्छा व ८ प्लाविनी असे आठ कुंभक आहेत. त्यांत भस्त्रिका, मूर्च्छा आणि प्लाविनी हे तीन कुंभक शिवाय करून बाकीच्या प्रत्येक कुंभकांत पूरकाचे वेळीं मूलबंध, पूरकाच्या अंतीं आणि कुंभकाच्या पूर्वीं जालंधरबंध, आणि कुंभकाच्या अंतीं आणि रेचकाच्या आरंभीं उड्डियानबंध करावा. जालंधरबंधाबद्दल जिह्वाबंध केला तरी चालेल.

१ सूर्यभेदनः—स्वस्तिकासन किंवा वज्रासन करून बाहेरील वायूचें प्रथम उजव्या नाकपुडीनें हळू हळू पोटांत आकर्षण करून नखापासून तें शिखेपर्यंत (अर्थात् सर्व द्वारें बंद करून आपल्या शक्त्यनुरूप कुंभक करून पुनः हलके हलके डाव्या नाकपुडीनें रेचन करणें; अशा सतत अनुष्ठानास सूर्यभेदन कुंभक ह्मणतात. हा कुंभक ऐशीं प्रकारच्या वायूचे दोष आणि कृमिरोग इत्यादिकांचा नाश व मस्तकशुद्धि करितो.

२ उज्जायीः—सिद्धासन करून तोंड बंद करून दोन्ही नाकपुड्यांनीं बाहेरील वायु हलके हलके पोटांत आकर्षण करून घेऊन ज्या रीतीनें कंठाला आरंभ करून हृदयापर्यंत प्राणवायूचा स्पर्श होईल त्याप्रमाणें कुंभक करणें, नंतर डाव्या नाकपुडीनें वायु बाहेर हलके हलके सोडावा. (ज्या नाकपुडीनें पूरक करावयास सांगितला असेल तेव्हां दुसरी नाकपुडी बोटानें दाबावी. तसेंच ज्या नाकपुडीनें रेचक सांगितला असेल तेव्हांही तीहून इतर नाकपुडी बोटानें दाबून बंद ठेवावी. याप्रमाणें सर्वत्र समजावें. अशा रीतीनें सतत अनुष्ठान केलें असतां याला उज्जायी कुंभक ह्मणतात. हा चालतांना, उभें राहतांना केला तरी चालतो. मूलबंध इत्यादि नियम पूर्वीप्रमाणें येथें करावे, ह्मणजे प्राणवायु ब्रह्मनाडी जी सुषुम्ना तींत प्रवेश करूं लागतो; ज्या योगानें केवलकुंभक सिद्ध होतो. या कुंभकानें कफ, वायु आणि जलोदर इत्यादि रोगांचा नाश होतो. तसेंच हृदय, कंठ या ठिकाणीं होणारे रोग व धातुविकार सर्व दूर होतात.

३ सीत्कारीः—दोन्ही ओंठांमध्यें जीभ धरून तीवाटें बाहेरचा वायु सीत्कारपूर्वक आंत ओढावा; नंतर तोंड मिटून घेऊन नियमित वेळेपर्यंत कुंभक करून पुढें दोन्ही नाकपुड्यांवाटें

रेचक करावा. येथें मुखावाटें रेचक कधीं करूं नये; कारण, बलहानि होते. (जिभेवाटें पूरक करितांना 'सी' 'सी' असा ध्वनि सहजच निघतो; ह्मणून याला सीत्कारी कुंभक असें योगी लोक ह्मणतात. या कुंभकापासून शरीर सुंदर होतें, भूक तहान वगैरेंपासून पीडा होत नाहीं; आणि निद्रा, आळस वगैरे न येतां शरीर बळकट होऊन सर्व उपद्रव नाहींतसे होतात.

४ **शीतली**:—पक्ष्याच्या खालच्या चोंचीप्रमाणें (अर्थात् अर्धवट नळीसारखी) जीभ ओंठांच्या बाहेर काढून तिनें बाह्य वायु आंत ओढून घेऊन पुढें नखशिखान्त कुंभक करावा. नंतर नाकावाटें (अर्थात् दोन्ही नाकपुड्यांवाटें) आंतील वायु शांतपणानें बाहेर सोडावा. याला शीतली कुंभक ह्मणतात. हा कुंभक साधल्यानें गुल्म, प्लीह, ज्वर, तसेच पित्तविकार इत्यादि सर्व बंद होतात. क्षुधा व तृषा दूर होतात; व कोणत्याही विषाची बाधा होत नाहीं.

५ **भस्त्रिका**:—दोन्ही मांड्यांवर दोन्ही पावलें उताणीं ठेवून बसणें अशा प्रकारचें पद्मासन करून कंठ व उदर समान राखून व तोंड बंद ठेवून जसा लोहार मोठ्या वेगानें भाता चालवितो, त्याप्रमाणें आपल्या शरीरांतील प्राणवायूचें वारंवार चालन करावें. तें असें कीं, हृदय, कंठ आणि कपाळ एथपर्यंत वायु जाऊन पोहोंचेल ह्मणजे डाव्या नाकपुडीनें लवकर पूरक करून उजव्या नाकपुडीनें रेचक करावा; पुनः पूरक करावा, पुनः रेचक करावा; याप्रमाणें पूरक रेचक, रेचक पूरक असें केल्यानें शरीरांतील वायु चलित होऊन जातो. ही क्रिया वारंवार करतांना जर श्रम झाले तर सूर्यनाडीनें (उजव्या नाकपुडीनें) पूरक करून, पुढें यथाशक्ति कुंभक करून चंद्रनाडीनें (डाव्या नाकपुडीनें) रेचक करावा; याला भस्त्रिका कुंभक ह्मणतात. याचा अभ्यास सतत करण्याला योग्य आहे. हा कुंभक कफ, पित्त आणि वायु यांचा नाश करितो. हा कुंडलीला बोध (जागृत) करणारा आहे. ती जागृत झाल्यावांचून कोणत्याही योग्याचें पिंडब्रह्मांडाचें ऐक्य होऊं शकत नाहीं. करितां या कुंभकानें तिला जागृत करणें शक्य आहे.

६ **भ्रामरी**:—जसा भ्रमरांचा शब्द होतो त्याप्रमाणें गुंजारवसहित मोठ्या वेगानें डाव्या नाकपुडीनें पूरक करून पुढें आपल्या शक्तीप्रमाणें कुंभक करावा, आणि भ्रमरींचा जसा शब्द होतो त्याप्रमाणें मंद मंद गुंजारवसहित हलके हलके उजव्या नाकपुडीनें रेचक करणें; याला भ्रामरी कुंभक ह्मणतात. या कुंभकानें योग्याचें हृदय आनंदानें उचंबळून जातें. यानें चित्ताची चंचलता दूर होते.

७ **मूर्च्छा**:—डाव्या नाकपुडीनें पूरक करून, पूरकाच्या शेवटीं अति दृढ जालंधरबंध बांधून दोन्ही हातांच्या दोन्ही अंगुठ्यांनीं दोन्ही कान, दोन्ही तर्जन्यांनीं दोन्ही नाकपुड्या आणि बाकींच्या बोटांनीं तोंड बंद करून (ह्याला षण्मुखी मुद्रा ह्मणतात.) जोरानें

कुंभक करावा. आणि पुढें हळू हळू जालंधरबंधसहित उजव्या नाकपुडीनें रेचक करावा. हा कुंभक मनास मूर्च्छित करितो; ह्मणून याला मूर्च्छाकुंभक अशी संज्ञा आहे.

८ प्लाविनीः—पद्मासन करून छाती वर करून माथ्यावर दोन्ही हात लांब करून त्यांचे दोन्ही अंगुठे वळवून आंकड्यासारखे एकमेकांत अडकवून पाण्यावर स्थिर व्हावें. अशा स्थितींत पूरकानें पोटांत पुष्कळ वायु सांठविला असतां सर्व पोट वायूनें भरल्यामुळें तो पुरुष पाण्यावर कमळाच्या पानासारखा सहज तरंगतो ह्मणून याला प्लाविनी कुंभक ह्मणतात.

त्यांत सूर्यभेदन आणि उज्जायी हे दोन कुंभक उष्ण आहेत, ह्मणून शीतकालांत फायदेशीर आहेत. सीत्कारी व शीतली हे दोघे थंड आहेत ह्मणून उष्णकालांत हितकारक आहेत. भस्त्रिकादि कुंभक समशीतोष्ण आहेत ह्मणून नेहमीं हितकारक आहेत. सर्व कुंभक सर्व रोग दूर करणारे खरे परंतु त्यांत विशेषेंकरून सूर्यभेदन प्रायः वातहारक आहे; उज्जायी प्रायः कफहारक आहे; सीत्कारी व शीतली प्रायः पित्तनाशक आहेत; भस्त्रा (भस्त्रिका) कुंभक तीन्ही दोषांचा नाश करून सुषुम्नेंत प्रवेश करवितो; ज्या योगानें षट्चक्रांचा भेद होऊन हृदयग्रंथींचा छेद होतो.

याप्रमाणें रेचक व पूरक हे दोन्ही सोडून देऊन केवलकुंभक सहज होऊं लागेल तेथपर्यंत या सहितकुंभकाचा अभ्यास करावा. केवलकुंभक सिद्ध झाल्याचें असें चिह्न आहे कीं, शरीर कृश (रोड) होणें, तोंडावर प्रसन्नता (टवटवी), स्वच्छ डोळे, आरोग्य, नाडीविशुद्धि, अग्नि प्रदीप्त, बिंदुजय आणि नादानुसंधान इत्यादि होऊं लागतात. असें हठयोगप्रदीपिका वगैरे ग्रंथांत पुष्कळ विस्तारानें सांगितलें आहे.

जसे धारणा, ध्यान आणि समाधि हे एक आहेत त्याचप्रमाणें हा प्राणायाम सुद्धां दीर्घकालव्यापी झाला ह्मणजे त्याला प्रत्याहार इत्यादि व्यवहार होतो असें योगचिंतामणींत सांगितलें आहे. कांहीं कमी बेचाळीस विपलांचा एक कनिष्ठ प्राणायाम होतो, ह्मणून जें सांगितलें आहे तेथें एक चुटकी वाजविण्याच्या कालाची एक मात्रा अशा विवक्षेनें बाराच मात्राकाल होतो. त्याच प्रमाणें चौऱ्याशीं विपलांचा एक मध्यम प्राणायाम येथें चोवीस मात्रा समजाव्या. आणि १२५ किंवा १२६ विपलांचा उत्तम प्राणायाम येथें ३६ छत्तीस मात्रा समजाव्या; ज्या वेळेस बंधपूर्वक सवाशें विपलांपर्यंत प्राणाचें स्थैर्य (स्थिरता) होतें त्या वेळेस तो (प्राण) ब्रह्मरंध्रांत जातो. जेव्हां ब्रह्मरंध्रांत गेलेला प्राण पंचवीस पळांपर्यंत स्थिर राहतो, त्या वेळेस प्रत्याहार; जेव्हां पांच घटिकांपर्यंत स्थिर राहतो तेव्हां धारणा; जेव्हां साठ घटिकांपर्यंत प्राण ब्रह्मरंध्रांत स्थिर राहतो त्या वेळेस ध्यान आणि ज्या वेळेस बारा दिवसपर्यंत स्थिर राहतो त्या वेळेस समाधि असें ह्मणतात.

बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः ॥ ५१ ॥

प्राणवायूची बाहेरील ह्मणजे श्वास सोडण्याची सीमा नाकापासून बारा बोटांपर्यंत आहे; तो त्याचा बाह्य विषय झाला. व त्याची आंतील प्रश्वासाची सीमा हृदय, नाभिचक्र इत्यादि तो त्याचा आभ्यंतर विषय आहे. ह्या दोन विषयांकडे लक्ष ठेवून वायूचें स्तंभन करणें ह्मणजे त्याची गति बंद करणें हा चवथा प्राणायाम होय.

मागील सूत्रांत सांगितलेल्या तिसऱ्या कुंभकप्राणायामापेक्षां या प्राणायामांत हा विशेष भेद आहे कीं, कुंभक प्राणायाम बाह्य व आभ्यंतर विषयांच्या निश्चयावांचूनच केवल एक वेळां प्रयत्न केल्यानें, तापलेल्या दगडावर उदकाचा थेंब पडावा त्याप्रमाणें एकदम स्तब्ध होतो आणि हा चवथा प्राणायाम तर त्या दोन विषयांचा पूर्वी निश्चय करून स्तब्ध होणारा व फार प्रयत्नानें सिद्ध होणारा असा आहे. तिसऱ्या कुंभकास सहितकुंभक ह्मणतात व या चवथ्या प्राणायामास केवलकुंभक ह्मणतात. यांचें दीर्घत्व सूक्ष्मत्व पूर्वींच्या प्रमाणेंच जाणावें.

सू० ५१ टीपः-१

आभ्यंतर चक्रांचा साक्षात्कार प्राणायाम (केवलकुंभक) धारणेमध्यें येतो, ह्मणून या प्राणायामांत या पिंडब्रह्मांडाची अंतर्लीला दृष्टीस पडूं शकते. त्याच्या पूर्वी हा देह पांचभौतिक आहे, त्यांत त्या त्या भूतांचें स्वरूप प्रत्यक्ष होतें; आणि पृथ्वी इत्यादिकांची धारणा करून पृथ्वी, जल, तेज, वायु व आकाश यांपासून प्राप्त होणाऱ्या मृत्यूचा जय होतो.

१ **पृथ्वीधारणाः**—नाभि व गुदा या दोहोंच्या मध्यें पांच घटिकांपर्यंत वायु धारण केला असतां पृथ्वीपासून होणाऱ्या भयाला दूर करणारी अशी पृथ्वीधारणा प्राप्त होते; अर्थात् त्या योग्याला पृथ्वीपासून मरणाची भीति राहत नाहीं.

२ **जलधारणाः**—पृथ्वीधारणा साध्य झाल्यानंतर नाभीच्या ठिकाणीं पांच घटिकांपर्यंत वायु धारण केला असतां जलापासून होणाऱ्या भयाला दूर करणारी अशी जलधारणा प्राप्त होऊन जलापासून मृत्यूचें भय राहत नाहीं.

३ **तेजोधारणाः**—नाभीचे वर असणाऱ्या मंडलाच्या ठिकाणीं पांच घटिकांपर्यंत वायूचें धारण केलें असतां अग्नीपासून प्राप्त होणारें भय निवारण करणारी अशी तेजोधारणा प्राप्त होऊन त्या योग्याला अग्नीपासून मरणाचें भय राहत नाहीं.

४ **वायुधारणाः**—नासिका आणि भ्रुकुटी यांच्या मध्यभागीं असणाऱ्या मंडलाच्या ठिकाणीं पांच घटिकांपर्यंत वायु धारण केला असतां वायवीय धारणा (वायुधारणा) प्राप्त होऊन वायूपासून मरणाचें भय राहत नाहीं.

५ **आकाशधारणाः**—भुवयांच्या मधल्या भागाच्या थोडें वर मोठ्या प्रयत्नानें पांच

घटिकांपर्यंत वायु धारण केला असतां आकाशधारणा प्राप्त होते. आकाशधारणा करणारा निश्चयेंकरून मृत्यूला जिंकितो; आणि तो कोठें जरी असला तथापि तेथें त्याला अत्यंत सुख प्राप्त होतें.

जेथपर्यंत इडा वगैरे नाड्यांत प्राण संचार करीत आहे तेथपर्यंत तो असिद्धच असतो; ह्मणून सुषुम्नानाडीवाटें लय करण्याकरितां या चवथ्या प्राणायामाच्या वेळीं मुद्रांचा अभ्यास करावा ह्मणून महात्मे पुरुष उपदेश करितात. ज्या योगानें स्वाधिष्ठानचक्राजवळ असलेली भगवती कुंडली जी आपल्या शेंपटाच्या साडेतीन वेढ्यांनीं ह्मणजे अंगाचे साडेतीन वेढे देऊन सुषुम्नेचें द्वार मुखानें झांकून टाकून अज्ञानी लोकांच्या बंधाकरितां आणि ज्ञान्यांच्या मोक्षाकरितां निजलेली आहे, तिला हठयोगानें जागृत करून सुषुम्नेचें द्वार खुलें होतें; ज्या योगानें षट्चक्रांचा भेद होऊन ब्रह्मचक्रांत प्राण लीन होतो. ह्मणून गुरूपदेशाप्रमाणें मुद्रांचा अभ्यास करावा. त्या मुद्रा दहा आहेत. त्या अशा,–१ महामुद्रा, २ महाबंध, ३ महावेध, ४ खेचरी, ५ उड्डियान, ६ मूलबंध, ७ जालंधरबंध, ८ विपरीतकरणी, ९ वज्रोली आणि १० शक्तिचालन. या दहा मुद्रा जरा व मरण यांचा नाश करणाऱ्या आहेत, ज्यांचा मुख्य आचार्य भगवान् शंकर आहे. ज्या आठ प्रकारचें दिव्य ऐश्वर्य देणाऱ्या व सर्व सिद्धांना प्रिय असून देवांनाही मिळण्यास कठीण अशा आहेत. यांचें स्वरूप हठयोगप्रदीपिकेंत याप्रमाणें सांगितलें आहे,–

१ महामुद्राः–जननेंद्रिय आणि गुदा यांच्या मध्यें जी शिवण असते, तिला योनिस्थान ह्मणतात. त्या योनिस्थानाला डाव्या पायाच्या टांचेच्या जवळच्या भागानें दाबून (अर्थात् योनिस्थानाला टांचेजवळचा भाग चिकटवून) उजवा पाय ताठ जमिनीवर पसरून त्याचा चवडा उभा असूं द्यावा. त्या पायाचा आंगठा दोन्ही हातांच्या तर्जन्यांनीं (आंगठ्याजवळच्या बोटांनीं) बळकट धरावा. पुढें कंठाचे ठिकाणीं जालंधरबंध करून (हृदयाला हनुवटी लावून) वायूचें वर सुषुम्नेंत धारण करावें. असें केल्यानें मूलबंधही सिद्ध होतो; कारण त्याचें स्वरूप ह्मटलें ह्मणजे योनिस्थानाला टांचेनें दाबून जिह्वाबंध केला असतां मूलबंध होतो. याप्रमाणें मूलबंध केल्यानें कुंडली शक्ति सर्पाप्रमाणें जो आकार असतो तो सोडून देऊन दंडाप्रमाणें सरळ होते. त्या वेळेस सुषुम्नेंत प्राणाचा प्रवेश होतो, ज्या योगानें इडा आणि पिंगला या दोहोंना प्राणवियोग होतो. पुढें हलके हलके रेचक करावा; रेचक करितांना घाई करूं नये. याला सिद्ध पुरुष महामुद्रा ह्मणतात. हिच्या योगानें अविद्यादि पांच क्लेश दूर होतात; ह्मणून हिला सिद्ध पुरुषांनीं महामुद्रा अशी संज्ञा दिली आहे. ही (डाव्या भागाला चंद्र अशी संज्ञा आहे व योनिस्थानास डाव्या पायानें दाबावयाचें असतें व डाव्या नाकपुडीनें पूरक व नियमित वेळपर्यंत कुंभक करून उजव्या नाकपुडीनें रेचक करावयाचा असतो ह्मणून) चंद्रांगी महामुद्रा झाली. याचप्रमाणें सूर्यांग महामुद्रेचा अभ्यास करावा. ती अशी,–

उजव्या पायाच्या टांचेच्या जवळच्या भागानें शिवणीस दाबून धरून डावा पाय, पाऊल उभें राहील असा सरळ पसरावा; आणि त्या पायाचा आंगठा दोन्ही हातांच्या तर्जन्यांनीं बळकट धरून पूर्वीप्रमाणें मूलबंध करावा. व उजव्या नाकपुडीनें पूरक करून रेचक डाव्या नाकपुडीनें करावा. जेथपर्यंत चंद्र व सूर्य या दोन्हीं बाजूंकडे कुंभक सारखा होऊं लागेल तेथपर्यंत महामुद्रेचा अभ्यास करावा. दोन्हीकडे कुंभक सारखा वेळ-पर्यंत होऊं लागला ह्मणजे मग महामुद्रेचा अभ्यास सोडून द्यावा. हा अभ्यास पुरा झाल्या-वर पथ्यापथ्यांचा विचार करावयास नको; सर्वच पथ्य होतें. कारण, घोर विष सुद्धां जरी प्राशन केलें तरी तें अमृत होऊन जिरून जातें. क्षय, कोड, गुदावर्त, गुल्म, अजीर्ण तसेच सर्व उदररोग नाश पावतात.

२ **महाबंधः**—पूर्वीप्रमाणें डावा पाय वळवून टांचेनें शिवण जेथें असते तेथें दाबून डाव्या मांडीवर उजवें पाऊल ठेवावें; आणि पूरक करून हनुवटी हृदयाजवळ लावून अर्थात् जालं-धरबंध करून कुंभक करावा. (यांत योनिस्थान दाबल्यानें मूलबंध झाला आणि हनुवटी हृ-दयासरशी केल्यानें जालंधरबंधही झाला.) मूलबंध आणि जालंधरबंध बरोबर झाल्यानें प्राण मध्यनाडी जी सुषुम्ना तिच्यांत प्रवेश करितो. आपल्या शक्तीमाफक कुंभक करून हळू हळू रेचक करावा. येथें चंद्रांग आणि सूर्यांग असे पूर्वीप्रमाणें दोन प्रकार आहेत. त्यांत हा सां-गितला प्रकार तो चंद्रांग महाबंधाचा झाला; याच्या उलट ह्मणजे उजव्या पायानें शिवणी दाबून उजव्या मांडीवर डावें पाऊल ठेवून उजव्या नाकपुडीनें पूरक करून हनुवटी हृदयाजवळ आणून कुंभक करावा. तो आपणास होईल तितका नियमित मात्रांपर्यंत झाल्यावर डाव्या नाकपुडीनें हळू हळू रेचक करावा. याला सूर्यांग महाबंध ह्मणतात. या चंद्रांग व सूर्यांग दोन कुंभकांची मात्रासंख्या बरोबर होईल तेथपर्यंत हा अभ्यास चालू ठेवावा. कितीएक आचार्य असें ह्मणतात कीं, जालंधरबंधांत कंठबंध (कंठ बंद) होतो त्याचा कांहीं उपयोग नाहीं, छातीसरशी हनुवटी करण्याची जरूर नाहीं; तर पुढच्या दांतांच्या वर आणि ताळूच्या खालीं जीभ ठेवणें अशा प्रकारचा जिह्वाबंध या ठिकाणीं प्रशस्त आहे. या जिह्वाबंधानें सुषु-म्नेशिवाय इतर सर्व नाड्यांतील वायूच्या ऊर्ध्वगतीचा निरोध होतो. या मुद्रेनें इडा, पिंगला आणि सुषुम्ना या तीन नाड्यांचा एकत्र संगम होऊन प्रयागराजतीर्थ होऊन जातें; कारण, यांना क्रमानें गंगा, यमुना आणि सरस्वती अशा संज्ञा आहेत ह्मणून जसा प्रयागास त्रिवेणी-संगम आहे त्याप्रमाणें या मुद्रेनें या तिहींचा संगम होऊन प्रयागराजतीर्थासारखें होतें. ज्या-योगानें मन आज्ञाचक्रांत राहिलेलें केदारस्थानाप्रत सहज प्राप्त करवितां येतें. (भ्रुकुटींच्या मध्यें शिवस्थान आहे त्याला केदार अशी संज्ञा आहे.) रूप, लावण्य, कांति इत्यादि शोभेनें

युक्त तरुण अशी स्त्री जशी पतीवांचून निष्फल आहे याप्रमाणें महामुद्रा आणि महाबंध या दोघांना महावेधाची आवश्यकता आहे. त्याचें स्वरूप याप्रमाणें,—

३ महावेधः—महाबंधमुद्रेंत सांगितल्याप्रमाणें बसून चित्त एकाग्र करून दोन्ही नाकपुड्यांनीं जालंधरमुद्रेनें कुंभक करून दोन्ही हातांचे तळवे जमिनीवर टेंकून त्यांच्या आधारानें शरीर थोडें उंच खालीं करून हलवावें. पुढें दोन्ही पायांच्या टांचांनीं शिवणीला दाबावी. असें केल्यानें प्राण, इडा व पिंगला या दोहोंना सोडून सुषुम्नेंत प्रवेश करितो. याप्रमाणें इडा, पिंगला आणि सुषुम्ना या तिहींचा संबंध झाला असतां योगी अमर होतो. याप्रमाणें कांहीं वेळ कुंभक करून पुनः रेचन करावें. अशा तऱ्हेनें महावेधाचा अभ्यास केल्यानें अणिमा इत्यादिक अनेक सिद्धी प्राप्त होतात. जरेमुळें शरीरास वळ्या पडल्या असतील, केश पांढरे झाले असतील किंवा अंग कांपत असेल तर या महावेधाच्या अभ्यासानें सर्व दूर होतात. रोज दिवसांत आठ वेळां हा महावेध थोडथोडा केला असतां पुण्यसंचय होऊन पापाचा अगदीं नाश होतो.

४ खेचरीः—जीभ वळवून तिचा कपाळाच्या (पडजिभेजवळ असणाऱ्या) भोंकांत प्रवेश करविणें आणि दृष्टि भुवयांच्या मध्यें स्थिर राखणें; याला खेचरीमुद्रा ह्मणतात. जीभ कपाळाच्या छिद्रांत जाण्यास युक्ति अशी करावी कीं, प्रथम निर्मल आणि तीक्ष्ण धारेचें असें कोमल शस्त्र (या कामांत नस्तर चांगलें उपयोगी पडतें) घेऊन त्यानें युक्तीनें व सावधपणानें जिभेचें मूळ ह्मणजे जिभेच्या खालची शीर केंसाइतकी छेदन करावी. पुढें हिरडे व सैंधव (योगाभ्यासी असेल त्यानें सैंधवाबद्दल काथ घ्यावा; कारण योगाभ्यासीला सैंधवाचा निषेध आहे इतरांस नाहीं; करितां केवळ खेचरीमुद्रा साधणारानें सैंधव घेण्यास हरकत नाहीं.) यांचें बारीक चूर्ण करून त्यानें तो छेदन केलेला भाग घांसावा; याप्रमाणें सात दिवसपर्यंत सांजसकाळ करीत असावें. याला छेदनक्रिया ह्मणतात. नंतर आठवे दिवशीं पुनः केंसाइतकें अधिक छेदन करून पूर्वीचें चूर्ण सात दिवसपर्यंत सांजसकाळ लावावें. नंतर पुनः आठवे दिवशीं अधिक छेदन करावें. याप्रमाणें सहा महिनेपर्यंत युक्तिपूर्वक केलें तर जिभेच्या खालची नाडी ह्मणजे शीर जी जिभेला कपाळाच्या छिद्रांत जाण्यास अटकाव करिते. तिचा नाश होईल. हाताचा अंगुठा व तर्जनी या दोन बोटांनीं जीभ धरून डावी उजवीकडे फिरवावी, याला चालन ह्मणतात. आणि दोन्ही हातांचे आंगठे व तर्जनी या बोटांनीं, गाईची धार काढतांना जसा स्तन (थान) धरून ओढतात त्याप्रमाणें जीभ धरून ओढओढून लांबवावी; ती इतकी कीं, बाहेर निघून भुवयांच्या मधल्या भागास (पडजिभेस) स्पर्श करील. इतकी लांब होण्यास सकाळ संध्याकाळ रोज थोडथोडी जीभओढावयाची, याप्रमाणें सहा महिने केलें पाहिजे. याला दोहन ह्मणतात. असें केल्यानें जिभेला

बेडीप्रमाणें अटकाव करणारी जी खालची शीर ती तुटून जाते; ज्यायोगानें जीभ भ्रूमध्यप्रदेशाला स्पर्श करूं शकते. याप्रमाणें भुवयांच्या मध्यप्रदेशाला जीभ लावणें याला खेचरीमुद्रा, व्योमचक्र अशा संज्ञा आहेत. याप्रमाणें व्योमचक्राच्या अभ्यासानें योगी सर्वप्रकारच्या व्याधींपासून मुक्त होतो. कारण, सोमपान केल्यानें त्याचें शरीर सोमकलांनीं पूर्ण होतें, त्यामुळें तक्षक इत्यादि नागांच्या महाविषापासून त्याला पीडा होत नाहीं आणि देह स्वइच्छेनें सोडतो. कारण, अमृताचें आस्वादन केल्यानें तो अमर होतो. याचा अभिप्राय असा कीं, भ्रुकुटींच्या मध्यें डावेबाजूस चंद्रापासून अमृत स्रवत असतें. त्रिपथ ह्मणजे इडा, पिंगला आणि सुषुम्ना ह्या तीन नाड्यांचा मार्ग जें कपाळाचें आंतील छिद्र (ज्याला व्योमचक्र ह्मणतात). त्यांत जीभ उंच करून राखावी; व तेथें अमृत स्रवत (गळत) असतें तें जिभेनें चाटावें. यामुळें पूर्वी जें अमृत व्यर्थ सूर्यांत पडत होतें त्याचा प्रतिबंध होऊन खेचरीमुद्रेच्या प्रभावानें योगी सोमकलापूर्ण होतो. त्या अलौकिक रसाचा अनुभव घेतल्यामुळें लौकिक खानपान इत्यादिकांविषयीं कुत्सित बुद्धि उत्पन्न होऊन त्या अमृताचेंच सेवन करितो; ज्यायोगानें भूक, तहान इत्यादि सर्व दूर होतात. मल व मूत्र अगदींच थोडीं होतात, किंवा होतही नाहींत. व उत्तम शरीरसंपत्ति प्राप्त होते; अर्थात् रूप, लावण्य, वीर्य व वज्राप्रमाणें शरीर बळकट होतें. ज्यायोगानें शस्त्र, अस्त्र त्या योग्याला लागूं शकत नाहींत. उलट शस्त्रादिकच त्याच्या वज्रभावामुळें कुंठित होऊन तुटून जातात. त्याचप्रमाणें ज्यानें टाळूच्या वरचें छिद्र खेचरी मुद्रा करून झांकून टाकिलें असेल तो स्त्रीबरोबर आलिंगन करून राहिला असला तरी त्याचें वीर्य स्खलित होत नाहीं; आणि तो नेहमीं ऊर्ध्वरेता राहूं शकतो. व मृत्यूला जिंकितो; कारण, मेरुपर्वताप्रमाणें उंच जी सुषुम्ना तिच्या वरच्या भागामध्यें जें छिद्र आहे तेथें चंद्रामृत राहत असतें तें खालीं गळून गेल्यानें मृत्यु प्राप्त होतो, ह्मणून जर योगी त्या अमृताचा स्राव होऊं देणार नाहीं तर मग पुढें अमर होण्यास कांहीं विलंब लागत नाहीं. जसा सर्व बीजांत ओंकार मुख्य आहे, सर्व देवांत भगवान् विष्णु मुख्य आहे, आणि सर्व अवस्थांत उन्मनी अवस्था मुख्य आहे; त्याप्रमाणें सर्वमुद्रांत खेचरीमुद्रा मुख्य आहे.

५ **उड्डियानबंधः**—नाभीच्या खालच्या व वरच्या भागाला (पाठीला पोट चिकटेल तेथपर्यंत) ओढून धरून व ज्या रीतीनें बरगड्यांला आढ्या पडतील असें करावें. महापक्षी जो प्राण तो या मुद्रेनें अनायासानें सुषुम्नेंत गमन करितो अथवा या मुद्रेनें रोंकलेला वायु सुषुम्नेंतून ब्रह्मरंध्रांत उडून जाऊं शकतो, ह्मणून या मुद्रेला उड्डियानबंध ह्मणतात. सिंह जसा हत्तीस मारितो, त्याप्रमाणें हा बंध मृत्यु दूर करितो. गुरूपासून हा चांगल्या रीतीनें समजून घेऊन याचा निरंतर अभ्यास केला तर वृद्ध पुरुष असला तरी तो तरुणाप्रमाणें दिसेल.

६ **मूलबंधः**—एका टांचेनें योनिस्थान ह्मणजे शिवण दाबून आणि गुदद्वाराला संकुचित

करून अपानवायूची जी खालीं गति आहे ती, त्याला वर आकर्षण करून वर चालू करावी; याला मूलबंध ह्मणतात. तात्पर्य, प्राण व अपान यांचा संयोग करवून त्यांची सुषुम्नेंत गति करवावयाची याला मूलबंध ह्मणतात. या क्रियेनें मूलस्थाना (गुदा) चें बंधन होतें. ह्मणूनच त्याचें नांव मूलबंध पडलें आहे. या मुद्रेनें प्राण, अपान, नाद आणि बिंदु यांचें ऐक्य होतें प्राणवायूची ऊर्ध्व (वर) गति आहे व अपानवायूची अधोगति (खालीं गति) आहे. या दोहोंचें ऐक्य सुषुम्नेंत झाल्यानें नाद (मेघाप्रमाणें ध्वनि) प्रकट होतो. आणि प्राण तसाच अपान यांचें हृदयावर गमन झाल्यामुळें नाद व बिंदु यांचें ऐक्य होतें. नंतर हे चौघे मस्तकांत प्रवेश करितात; त्यामुळें योगसिद्धि होते. नेहमीं मूलबंधमुद्रा केल्यानें ज्या वेळेस प्राणवायूची व अपानवायूची एकता होते त्या वेळेस संचित झालेलें मूत्र तसाच मल (विष्ठा) शरीरांत मलरूपानें राहत नाहींत. मूलबंध केल्यानें अपानवायु वर चालूं लागतो आणि तो चालून नाभीच्या खालीं त्रिकोणाकृति अग्निमंडल आहे त्यांत प्रवेश करितो. यायोगानें जठराग्नि प्रदीप्त होतो. पुढें अग्नि आणि अपानवायु हे दोघे प्राणवायूंत जातात त्यामुळें अग्नि अतिशयच प्रदीप्त होतो, आणि त्यामुळें वेटोळें घालून निजलेली कुंडलिनी शक्ति जागृत होते. निजलेली सर्पिणी जशी लांकूड मारलें असतां सरळ होते तशी ती कुंडलिनी नीट होऊन सुषुम्नेंत प्रवेश करिते. कुंडलीला जागृत करण्याला मूलबंध उपयोगी आहे; ह्मणून योगाभ्यास करणारानें निरंतर तिचा अभ्यास करणें आवश्यक आहे.

७ जालंधरबंधः—कंठाचें भोंक आकुंचित करून मान खालीं वांकवून हनुवटी (दाढी) हृदयापासून चार बोटांच्या अंतरावर असूं देणें याला जालंधरबंध ह्मणतात. हा जरा व मृत्यु दूर करणारा आहे. हा शिरासमूहाला व खालीं स्रवणारें जें चंद्रामृत त्याला प्रतिबंध करितो ह्मणून याला जालंधरबंध नांव पडलें आहे. कंठाला खालीं वांकवून जालंधरबंध केल्यानें चंद्रामृत जठराग्नींत पडत नाहीं, आणि त्यामुळें प्राणवायु नाडींत प्रवेश करून प्रकोप करीत नाहीं. कंठाचा दृढ संकोच झाल्यामुळें व जे अंगुष्ठ, गुल्फ, जानु, ऊरु, सीवनी, लिंग, नाभि, हृदय, ग्रीवा, कंठ, जिह्वा, नासिका, भ्रूमध्य, ललाट, मूर्धा आणि ब्रह्मरंध्र असे सोळा आधार आहेत त्यांचें बंधन झाल्यामुळें इडा व पिंगला यांचें वाहणें बंद होतें. मूलबंधानें अपानवायूची ऊर्ध्व गति होते, जालंधरबंधानें इडा व पिंगला या दोघींचें वाहणें बंद होतें, आणि उड्डियानबंधानें वायु सुषुम्नेंत गमन करितो. या युक्तींनीं प्राणवायु स्थिर होऊन जातो, आणि ब्रह्मरंध्रांत स्थान करून राहतो. याला प्राणलय ह्मणतात. प्राणलयानें मरण, जरा, रोग, अंगावर वळ्या, पांढरे केंस, मूर्च्छा, आणि आलस्य वगैरे सर्व नाश पावतात. तालूच्या मूळाशीं दिव्यरूप चंद्रमा आहे; त्यांतून अमृत पाझरत असतें. त्या अमृताचा नाभीमध्यें राहिलेला जो अग्निरूपी सूर्य तो ग्रास करितो त्यामुळें वृद्धावस्था प्राप्त होते. याकरितां गुरुमुखानें हा पुढील विपरीतकरणी नांवाचा उपाय नीट समजून घेण्याचा अभ्यास करावा.

८ **विपरीतकरणी:**—भ्रुकुटींच्या मधल्या भागाजवळ असलेल्या चंद्रापासून जें अमृत वाहत असतें त्याचें नाभीच्या ठिकाणीं असणाऱ्या अग्निरूपी सूर्यानें भक्षण करूं नये ह्मणून नाभीजवळचा सूर्य वर राखावा आणि चंद्र खालच्या भागांत आणावा; याला विपरीतकरणी मुद्रा ह्मणतात. ही मुद्रा गुरुमुखानेंच सिद्ध होते; नाहींतर कितीही शास्त्रश्रवण केलें तथापि होत नाहीं. या मुद्रेनें अभ्यास करणाराचा जठराग्नि प्रदीप्त होतो ह्मणून त्यानें यथेच्छ आहार केला पाहिजे नाहीं तर थोडा आहार झाल्यानें अग्नि शरीराला जाळून टाकितो. दोन्ही तळहातांवर डोकें खालीं टेंकून पाय वर अधर राखावे; ही विपरीतकरणी मुद्रा होय. (याला कपालासनही ह्मणतात.) पहिले दिवशीं ही मुद्रा क्षणभर करावी; दुसरे दिवशीं त्याच्या दुप्पट वेळपर्यंत, याप्रमाणें क्रमानें वाढवीत वाढवीत अभ्यास करावा. या मुद्रेच्या अभ्यासानें अंगावर पडलेल्या वळ्या, पांढरे केंस वगैरे सर्व दूर होतें.

९ **वज्रोली:**—ही सा० मू० २० पा० २१ ब्रह्मचर्यबिंदुविचारांत सांगितली आहे तीच येथें समजावी.

१० **शक्तिचालन:**—कुटिलांगी, कुंडलिनी, भुजंगी, शक्ति, ईश्वरी, कुंडली आणि अरुंधती हे ७ सात एकमेकांचे पर्यायशब्द आहेत. ज्या रीतीनें मनुष्य किल्लीनें कुलूप काढून दार उघडतो त्याप्रमाणें योगी हठाभ्यासानें कुंडलीच्या योगानें मोक्षाचें कपाट (सुषुम्नेचा मार्ग) खुला करूं शकतो. ज्या सुषुम्नामार्गानें संपूर्ण दुःखांनीं रहित अशा ब्रह्मरंध्रास जावयाचें आहे तेथें द्वाराच्या तोंडींच आपलें मुख पसरून कुंडलिनी निजली आहे. शिश्नाच्या वर आणि नाभीच्या खालीं कंद आहे, ह्मणजे मूलस्थानापासून तो कंद वीतभर उंच आहे. ज्याचा चार बोटें विस्तार आहे. तो मृदु, श्वेतवर्ण आणि अंडाकृति असा आहे, त्या कंदाला वज्रासन करून दोन्ही हातांनीं दोन्ही पाय धरून तो पायाच्या घोट्यांनीं दाबावा आणि पुढें भस्त्रिकाकुंभक करून नाभीच्या ठिकाणीं असणाऱ्या सूर्याचें आकुंचन करावें; ज्या योगानें भगवती कुंडलिनी जागी होईल. जी योग्याला मोक्षाकरितां व मूढ जनांच्या बंधासाठीं तेथें निजली आहे. तिला गुरूनें सांगितलेल्या उपदेशाप्रमाणें तिचें शेंपूट धरून वर करावी; कीं, ज्यायोगानें ती जागी होऊन सुषुम्नेचा रस्ता सोडून देऊन वर येईल. या रीतीनें सुषुम्नेचें द्वार खुलें झाल्यामुळें प्राण सुखानें ब्रह्मरंध्रमार्गांत प्रवेश करितो. याप्रमाणें सकाळ संध्याकाळ सूर्यनाडीनें पूरक करून चार चार घटिकांपर्यंत तिचें चालन करावें ह्मणजे तिला जाग्यावरून हालवावी. याप्रमाणें सुखानें झोप घेत पडलेल्या अरुंधतीस नित्य जागी करावी. कारण, तिचें संचालन केल्यानें योगी सर्व रोगांपासून मुक्त होतो. ज्यानें शक्तिचालन केलें तो योगी सिद्ध जाणावा. या नाडींतील मल सर्व दूर होतात; आणि कालाचा जय सहजरीतीनें करितो. ही ब्रह्मनाडी सुषुम्ना आसन, प्राणायाम आणि मुद्राभ्यास यांनीं सरळ होते ह्मणून

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ॥ ५२ ॥

बुद्धिसत्व (चित्त) हें स्वभावतः निर्मल आहे खरें परंतु त्यावर क्लेशरूपी मल बसला ह्मणजे तें अगदीं मलिन होऊन जातें. तो मल प्राणायामाच्या अभ्यासानें दूर होतो.

धारणासु च योग्यता मनसः ॥ ५३ ॥

धारणेचें लक्षण पुढें सांगावयाचें आहे. प्राणायामांपासून चित्तमल नाहींसा झाला असतां मनाला ज्या अत्यंत सूक्ष्म लक्ष्याच्या ठिकाणीं धारण करावें तेथें चंचल न होतां स्थिर राहण्याची योग्यता येते.

सू० ५१ टी०-१

सुषुम्नाद्वारानें प्राणाचा लय करण्याकरितां कुंडलीला जागी करणें अत्यावश्यक आहे. जशी राजा असल्यावांचून पृथ्वी शोभत नाहीं, किंवा चंद्रावांचून रात्रि शोभत नाहीं तशा विचित्र मुद्रा राजयोगावांचून शोभत नाहींत. याकरितां एकाग्र होऊन चतुर्थ प्राणायाम जो केवलकुंभक तो सफल होईपर्यंत मुद्रांचा अभ्यास करावा. या शक्तिचालनमुद्रेंत कुंडलीला चलायमान केल्यामुळें सर्व प्रकारचे रोग दूर होऊन कालाचें भय मुळींच राहत नाहीं कारण देहत्याग करणें हें योग्याच्या इच्छेवर असतें.

या मुद्रांचा अभ्यास करितां करितां ज्या वेळेस प्राण सुषुम्नेंत प्रवेश करून संचार करूं लागतो, तशी तशी त्याची स्वाभाविक बारा अंगुळांची गति कमी कमी होत जाते; ज्या योगानें क्रमाक्रमानें त्याच्या गतीचा निरोध होऊन प्राण शून्यांत लीन होतो.

प्रवेशकालीं प्राणाची गति बोटें, १० दहा निघतांना १२ बारा, गमनकालीं २४ चोवीस, धांवतांना ४२ बेचाळीस, मैथुनकालीं ६५ पांसष्ठ, निद्रेंत १०० शंभर, स्वाभाविक गति १२ बारा, व भोजनकालीं १८ अठरा आहे. त्यांत जी स्वाभाविक बारा बोटें गति सांगितली, त्यांतून एक बोट गति कमी केली असतां ह्मणजे वायूची गति अकरा बोटें झाली असतां निष्कामता प्राप्त होते; त्यातून एक बोट गति कमी केली असतां ह्मणजे दहा बोटें गति असतां आनंद प्राप्ति; नऊ बोटें गति असतां अलौकिक कवित्वशक्ति प्राप्त होते; आठ बोटें गति असतां वाचासिद्धि प्राप्त होते; सात बोटें प्राणगति झाली असतां दूर दृष्टि प्राप्त होते; सहा बोटें असतां आकाशगमन होतें; पांच बोटें गति असतां प्रचंड वेग प्राप्त होतो; चार बोटें असतां अणिमादि सिद्धी प्राप्त होतात; तीन बोटें असतां नव निधी प्राप्त होतात; दोन बोटें गति राहिली असतां तो योगी एकावेळीं अनेक देह धारण करूं शकतो. एक बोट गति केल्यानें सावली नाहींशी होते; आणि ती एक बोटही गति नाहींशी केल्यानें तो वायु नखशिखाग्रापर्यंत पूर्ण होतो. मग त्यास अमृतपान होत असल्यामुळें खाण्यापिण्याची मुळींच गरज राहत नाहीं.

स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥ ५४ ॥

शुद्ध झालेलें चित्त वैराग्यामुळें शद्ब, स्पर्श इत्यादिक आपल्या सर्व विषयांचा त्याग करून आत्मस्वरूपीं तल्लीन होतें; तेव्हां चक्षु इत्यादिक इंद्रियें सुद्धां चित्ताच्या स्वरूपाचेंच अनुकरण करितात हें जें इंद्रियांचें आपल्या विषयांचा संसर्ग न करितां चित्ताच्या स्वरूपास अनुसरून राहणें याला प्रत्याहार असें ह्मणतात. जशा मधमाशा आपल्या मधील राजाच्या धोरणानें वागतात; ह्मणजे तो पुष्पावरून उडाला असतां त्याच्या मागें उडून जातात; व तो पुनः एखाद्या फुलावर मकरंदसेवनास बसला असतां आपणही तेथें बसूं लागतात. त्याप्रमाणें मन हें सर्व इंद्रियांचा राजा आहे. तो ज्याप्रमाणें वागतो त्याप्रमाणें तींही वर्तन करूं लागतात. (यथा राजा तथा प्रजाः) याकरितां चित्ताला आवरून धरिलें असतां इंद्रियें हीं आपोआपच स्वाधीन होतात. ह्मणून चित्तनिरोध करावा; असें या सूत्राचें तात्पर्य आहे.

ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् ॥ ५५ ॥

प्रत्याहाराचा अभ्यास केल्यानें इंद्रियें इतकीं स्वाधीन होतात कीं, त्यांना आपण जरी बळेंच बाह्य विषयांकडे लाविलें तरी तीं त्यांकडे प्रवृत्त होत नाहींत.

प्रत्याहार (हें योगाचें पंचमाङ्ग होय.)

सू० ५४ टी०-१

शद्बादिक विषयांत अथवा घटपटादिक पदार्थांविषयीं सत्ता, स्फुरता आणि प्रियतारूप मात्र एक आत्मा आहे असें समजून नामरूपक्रियांनीं मनाला विरक्त करून आत्म्यांत तल्लीन होणें याला प्रत्याहार ह्मणतात. या प्रत्याहाराच्या साधनांत शद्ब, स्पर्श, रूप, रस आणि गंध वगैरे इंद्रियांना स्थिर करून जितक्या वेळपर्यंत श्वासाला स्थिर ठेववेल तितका वेळ ठेवून नंतर त्याला हलके हलके नाकावाटे बाहेर सोडावा. असें करीत असतां कर्णेंद्रिय बंद करून एकाग्र चित्त केल्यानें पुष्कळ वेळां प्राणवायूंत अथवा जठराग्नींत होणारे ध्वनी ऐकण्यांत येतात. जसें अन्न आणि पाणी यांच्या खाण्यापिण्यानें शीतोष्ण प्रकट होतें; तसें नादरूपी रज्जूनें बांधलेलें मन आपल्या चपळतेचा त्याग करून निरालंब ब्रह्माकार वृत्तीच्या प्रवाहाला धारण करितें; कारण, नादाच्या अनुसंधानानें आंतील व बाहेरील ह्या दोन्ही चिंतेचा त्याग होतो. त्या योगानें बहिर्मुखरूपी चंचळ जें आपलें मन तें वश होतें. जसा फुलांचा रस पिण्यांत मग्न झालेला भ्रमर सुगंधाची इच्छा करीत नाहीं; तसें नादांत आसक्त झालेलें चित्त पंचविषयांची अपेक्षा करीत नाहीं. त्याकरितां नादाभ्यासी लोक क्षणमात्रांत आपल्या चित्ताची चंचळता जिंकून त्याला वश करितात. त्यांत कितीएक प्रसंगीं मोठ्या समुद्राच्या गर्जनेप्रमाणें अथवा मेघाच्या गर्जनेप्रमाणें नाद ऐकूं येतो. तसाच अ-

भ्यासामुळें अति सूक्ष्म नाद मुद्धां ऐकूं येतो. तो असा,—ध्वनीचा अभ्यास करितांना प्रथम योग्यानें दोन्ही आंगठ्यांनीं कानांला दाबून ठेवल्यानें त्याचा नाद ऐकूं येतो; त्यामुळें पुढें तुरीयपद प्राप्त होतें; परंतु ही तुरीयपदाची प्राप्ति होण्याच्या पूर्वी सर्व नाद बंद पडून जातो. पुढें ज्या वेळेस मन आपला व्यवहार चालविण्याचें बंद करितें, त्या वेळेस कालज्ञान होण्याकरितां आत्मस्थितीचा लाभ होतो. जेथपर्यंत नाद ऐकण्यांत येतात, तेथपर्यंत चित्त आकाशांत राहतें, परंतु ज्या वेळेस मनाबरोबर शब्दाचा लय होतो; त्या वेळेस चित्त आपलें जें मूळ स्वरूप शब्दरहित ब्रह्म त्यांत स्थिर होऊन जातें.

जे विवेकी पुरुष आहेत ते वाणीनें ग्रहण करून सर्व इंद्रियांचा मनांत लय करितात, आणि मनाचा ज्ञानस्वरूप आत्मबुद्धींत लय करितात, त्यामुळें मन स्वतः मनादि किरणांला प्राप्त होतें, त्या योगानें पुढें ज्ञानरूपी बुद्धीच्या योगानें उत्पन्न झालेलें जें हिरण्यगर्भरूप महत्तत्त्व अथवा आत्मा त्यामध्यें लय पावतें. या रीतीनें सर्व इंद्रियादिक किरणांचा लय केल्यानें तुरीयपदरूप शान्त आत्म्याची प्राप्ति होते.

प्रत्याहारांत श्वासाचें माप शरीराच्या बाहेरच्या आकाशांत बारा बोटेंपर्यंत मानिलें आहे. हा श्वास षट्चक्रांत फिरत राहतो. त्यांत श्वास ज्या वेळेस ब्रह्मरंध्राकडे जाऊं लागतो, त्या वेळेस शांभवी मुद्रा प्रकट होते. ती अशी,—गुदापासून ब्रह्मरंध्रापर्यंत जीं चक्रें आहेत, त्यांच्या मध्यें वासनिकचक्र आहे. त्यांत अंतःकरणाची वृत्ति अथवा देहाची बाहेरची जी दृष्टि आहे ती बंद करून ह्मणजे इंद्रियें आणि मनोविकार नष्ट करून वृत्ति स्थिर करणें; याला शांभवी मुद्रा ह्मणतात. हिला ऋग्वेद, वेदान्त, सांख्य आणि पातंजल इत्यादिक शास्त्रांत गुप्तविद्या ह्मणतात. ज्या वेळेस प्रथम धारणासमयीं अंतर्लक्ष होऊन बहिर्दृष्टि अंतःकरणांत लीन होईल अशा रीतीनें एक क्षणभर तरी निदान राहील, त्या वेळेस त्याला उन्मनी मुद्रा प्राप्त झाली असें ह्मणतात. याप्रमाणें धारणेचा अभ्यास करणाऱ्या पुरुषाला हृदयकमल अंगुष्ठाएवढें कितीएक वेळां दिसतें. या हृदयकमलाच्या सूक्ष्म छिद्रांत अंतःकरणसुद्धां अंगुष्ठप्रमाण भासूं लागतें. त्यांत सर्व जगत् परिपूर्ण एकवटून अंगुष्ठाएवढी आत्मज्योति दिसूं लागते; त्याला पुरुष असें ह्मणतात. तो शरीराच्या मध्यभागांत स्थिर राहिला आहे. त्याला तिन्ही काळांचा नियंता ईश्वर जाणून आपलें रक्षण करण्याची इच्छा करीत नाहीं. तो साक्षात् ब्रह्मस्वरूप ह्मणवितो. त्याला असें ज्ञान प्रकट होतें कीं, प्राणाच्या साहाय्यानें वाणी इत्यादिक इंद्रियांत प्राणाकृतीनें आत्मा गमन करीत आहेसें वाटतें. त्या गमन करण्यानें शरीरांत त्याची स्थिति होते. त्यामुळें त्याला प्राणसंज्ञा प्राप्त झाल्यानें त्याला प्राणधारक असेंही ह्मणतात. या प्राणधारकाला योगी याप्रमाणें समजतात,—

जसा कूर्म (कांसव) आपल्या अंगांला आंत संकुचित करून ओढून घेतो त्याप्र-

मार्गें विषयांपासून इंद्रियांना निवृत्त करून त्यांची वृत्ति आंत (आत्म्याच्या ठिकाणीं) स्थिर करणें याचें नांव प्रत्याहार. प्रत्याहारानें इंद्रियांची परम वश्यता होण्यास उपाय भगवान् याज्ञवल्क्यांनीं याप्रमाणें सांगितला आहे,–'हे गार्गि ! दोन पायांचे आंगठे, दोन गुल्फ (घोटे), दोन जांघेच्या मधले भाग, गुदस्थानाचें मूळ, एक देहाचा मध्यदेश, एक लिंगाचा मूळदेश, नाभिदेश, हृदयदेश, कंठकूप, तालूचा मूळदेश, नासिकेचा मूलदेश, दोन नेत्रमंडलें, भुवईचा मध्यदेश, ललाट, मस्तक (ब्रह्मरंध्र) इतकीं शरीरांत मर्मस्थानें आहेत. या मर्मस्थानांच्या ठिकाणीं मनामुद्धां प्राणाचें धारण प्रत्याहार सिद्ध होईपर्यंत करावें. पुढें एका स्थानांतून दुसऱ्या स्थानांत, दुसऱ्यांतून तिसऱ्यांत या क्रमानें प्राणाचें वर आकर्षण करावें ह्मणजे पायाच्या आंगठ्यापासून तें ब्रह्मरंध्रापर्यंत क्रमाक्रमानें धारण करीत करीत वर वर प्राणाला आकर्षण करावें. पुढें आपल्याला इच्छा वाटेल तेथें स्थिर रहावें; नंतर पुनः क्रमानें प्राणाचें खालीं आकर्षण करावें. ह्मणजे प्रथम ललाट, पुढें भ्रूमध्यदेश, कंठकूप, हृदयदेश, नाभिचक्र, लिंगमूल, तेथून अग्निस्थान जी सीवनी (शिवण) तेथें प्राणाचें धारण करावें. तेथून गुदद्वार, तेथून ऊरूंचा (मांड्यांचा) मूलदेश, पुढें मध्यदेश, त्यापुढें गुडघ्यांचा मध्यभाग, चितिमूल, जंघामध्यदेश, गुल्फ व पादांगुष्ठ या ठिकाणीं क्रमानें मनासहित प्राणाचा निरोध करावा. या रीतीनें एका स्थानांतून दुसऱ्या स्थानांत प्राण स्थिर करण्याच्या निमित्तानें बाह्य विषयांच्या ठिकाणीं जी इंद्रियांची आसक्ति असते ती नाहींशी होते. आणि नेहमीं अंतर्दृष्टि राहते. त्या योगानें सर्व पातकें दूर होऊन स्वेच्छेनें योगी देहत्याग करितो.

हा एक प्रकार. दुसरा प्रकार तादात्म्य विकल्पाचा आहे. ह्मणजे 'कोणत्याही अन्य पदार्थापासून भयच प्राप्त होणारें आहे' असें पूर्ण ज्ञान झाल्यानें इंद्रियांची विषयांवरची आसक्ति नाहींशी होऊन सहज प्रत्याहार सिद्ध होतो. अथवा जें कांहीं दृश्य आहे तें सर्व आत्मस्वरूपानें पाहणें याला योगी प्रत्याहार ह्मणतात.

'एक अंगुष्ठप्रमाण पुरुष धूमरहित अग्नीच्या प्रकाशाप्रमाणें योगी लोक हृदयांत लक्षणावरून जाणतात, आणि तो वर्तमान, भूत व भविष्य या तिन्ही काळांचा नियंता ईश्वर आहे. तो नित्य कूटस्थ पुरुष सर्व प्राणिमात्राचे ठिकाणीं व्यापून राहिलेला आहे. त्याप्रमाणें दुसरा असा कोणी नाहीं.' या ब्रह्मरूप प्रकाशाच्या प्राप्तीच्या वेळीं प्राणवायु ब्रह्मरंध्रांत गमन करितो. त्या वेळीं अनेक प्रकारचे ध्वनी ऐकण्यांत येतात.

प्रत्याहारांत मनाला स्थिर राखण्याकरितां अंतर्दृष्टींत याप्रमाणें ज्ञान असूं द्यावें,– 'आत्म्याला रथाचा स्वामी समजावा, आणि शरीराला रथ समजून इंद्रियांना घोडे समजावे. इंद्रियांना हांकणारा सारथी निश्चयरूप बुद्धि समजावी. आणि संकल्पविकल्परूपी ज्या

मनाच्या वृत्ती, त्यांना घोड्यांचा लगाम समजावा.' याप्रमाणें प्रथम अभ्यास करणारानें प्रत्याहारांत दृढ निश्चयानें बुद्धि राखावी. याप्रमाणें दृष्टि स्थिर झाली ह्मणजे मग अभ्यास करणारानें ध्यान करण्यास आरंभ करावा.

तत्त्वदर्शनाच्या निदिध्यासानें आत्मज्योतीचा साक्षात्कार करणें यालाच मुख्य ध्यान ह्मणतात. त्यांत ध्यान करितांना देहाभिमानरहित होऊन 'मी ब्रह्म आहें' याप्रमाणें ब्रह्माकार वृत्ति ठेवून ब्रह्मानंदांत निमग्न होणें. याप्रमाणें ध्यानरूप वृत्ति परमानंदाची प्राप्ति करून देणारी आहे. अशा ध्यानानें प्राणाचें आकर्षण होऊन प्राण आणि अपान हे दोन्ही एकत्र होतात. पुढें हे दोन प्राण दुसऱ्या प्राणांशीं एकत्र करीत जाऊन ते मूलाधार (गुदस्थान), मणिपुर (नाभि), अनाहत (हृदय), विशुद्धि (कंठ), आज्ञा (भ्रुकुटी) आणि ब्रह्मरंध्र ह्मणजे मगज या सर्वांना भेदन करूं लागतात, त्यामुळें या वायूच्या कृतीप्रमाणें अंतःकरणादिक तत्त्वांची स्थिति शान्त राहते.

जेथपर्यंत वायु शरीरांत निरुद्ध झालेला आहे; जेथपर्यंत चित्त बाह्य व्यापारांत चंचल झालें नाहीं; आणि जेथपर्यंत भ्रुकुटींमध्यें दृष्टि स्थिर आहे तेथपर्यंत काळाचें भय कोठून असणार ? ज्या समयीं सोहंरूप व्यानवायूच्या बरोबर दुसरे वायू एकत्र होऊन मेरुदंडावर चढावयास लागतात, त्या वेळीं प्राण, अपान, समान आणि उदान या चार वायूंची गति मंद होते आणि कुंडली संकुचित होऊन दुसऱ्या चक्रावर जाऊं लागते. त्यांत ज्या वेळीं कुंडली मेरुदंडद्वारें कंठ, तालु आणि ब्रह्मरंध्र यांवर जाऊं लागते, त्या वेळेस गुदा, नाभि आणि हृदय हीं चक्रें संकुचित होऊन एकत्र होतात, त्यामुळें प्राणाचें गमन बाहेरच्या अवकाशांत बारा बोटेंपर्यंत होत नाहीं, तर त्या पंचप्राणांत एकत्र होऊन ब्रह्मरंध्राकडे प्राणवायु फिरूं लागतो; कारण, त्या वेळेस कुंडली उलट झालेली असते, त्यामुळें सर्व स्नायू सरळ होतात, आणि पंच प्राणांची एकत्र झालेली ज्योति चहूंकडे दिसूं लागते. अशा भासाच्या वेळीं देहाभिमान गेलेला असतो, त्यामुळें कुंडली चालविणारा पुरुष मुक्त होतो. कुंडलीशक्ति कंदाच्या वरच्या भागांत योग्यांच्या मोक्षाकरितां आणि मूढ पुरुषांच्या बंधनाकरितां निजलेली असते; त्यांत योगी इला चलित (जागी) करून मुक्त होतात; आणि मूढजन इला जाणतच नसल्यामुळें बंधनांत राहतात. योगाचा सर्व आधार कुंडलीवर अनुरोधून आहे. या कुंडलीच्या आधारावरून एकाग्रता व पंचप्राणांच्या आकर्षणानें ज्या वेळीं ज्योति प्रकाशित होते त्या वेळीं ही सृष्टि भिन्न प्रकारच्या आनंदांत समजली जाते. आणि त्या वेळीं श्वास मेरुदंडावर चढावयाच्या तयारींत राहतो. त्या समयीं ध्यान करणाराचें मन संपूर्ण एकाग्र झाल्यामुळें मनाच्या संकल्पाचा प्रवाह आंतच (मनांतले मनांत) चालतो. ज्या वेळेस वायु सुषुम्नानाडींत गमन करितो त्यावेळेस मन स्थिर होतें; अथवा ज्या वेळेस मन स्थिर होतें, त्या वेळेस वायु सुषुम्नेंत गमन करितो. त्या वेळेस ऐक्यवृत्तिरूपानें ध्यान होतें. आणि याप्रमाणें ज्या वेळेस संपूर्ण

रीतीनें मन स्थिर होईल, त्या वेळेस त्या स्थितीस उन्मनी आणि मनोन्मनी अवस्था ह्मणतात. या अवस्थेंत गुप्तविद्या प्रकट होते. त्याकरितां या मनोन्मनी अवस्थेच्या पांच भूमिका मानिल्या आहेत. त्यांत पहिली क्षेप, २ री मूढता, ३ री विक्षेप, ४ थी एकाग्रता आणि ५ वी निरोध, अशा पांच आहेत. त्यांत क्षेपभूमिका ह्मणजे हा लोक आणि देहवासना यांचीं वृत्ति प्रकट होणें. पुढें निद्रा आणि आलस्य इत्यादिकांत ज्या वेळेस वृत्ति जाईल त्या वेळेस मूढताभूमिका असें ह्मणतात. ध्यानांत वृत्ति बहिर्मुख असून मनाचें प्रकट होणें याला विक्षेप ह्मणतात. आणि ज्या वेळेस सर्व वृत्ति एकाग्र होऊन परिपक्वपणानें निमग्न होऊन स्थिर राहीले त्या वेळेस त्या अवस्थेला निरोधभूमिका समजावी. या निरोधभूमिकेच्या वेळीं प्राणवायू मंदगतीनें चालूं लागतात; त्यामुळें त्या ध्यान करणाऱ्या पुरुषाला त्या समयीं महाज्ञान उत्पन्न होतें. कारण, त्या वेळीं षट्चक्रें संकुचित होऊन जेव्हां श्वास मेरुदंडावर जाऊं लागतो, त्या वेळीं सर्व प्राणवायूंच्या मलाची शुद्धि होऊन सर्व नाड्या स्वाधीन होऊन जातात. आणि प्राणसंग्रह करण्याची शक्ति योग्यांस येते. याविषयीं श्रीमद्भागवतांत एकादशस्कंधांत असें सांगितलें आहे कीं, मनुष्याच्या शरीराच्या स्थितीच्या प्रमाणांत स्वाभाविक रीतीनें श्वासाचा वेग बाहेरच्या अवकाशांत जाग्रत् स्थितींत बारा बोटांपर्यंत राहतो; ज्या वेळेस मनुष्य चालूं लागतो त्या वेळेस त्याचा वेग अठरा बोटांपर्यंत चालतो; आणि मनुष्य जर बसून बोलूं लागला तर सोळा बोटांपर्यंत वेग चालतो. आणि ज्या वेळेस पळत असेल त्या वेळेस बावीस बोटांपर्यंत चालतो. ह्मणून त्या वेळीं जर श्वासाला कमी चालवून नाकावाटे काढितां येईल तर त्याच्या सर्व नाड्यांतील सरदीचा विकार दूर होऊन सर्वांगांत उष्णता उत्पन्न होते. हा श्वास गृहस्थांना स्त्रीसंग करीत असतां तेवीस बोटें चालतो. त्यांत जर त्या श्वासाला कमी चालविण्याचा अभ्यास असेल तर त्या वीर्यापासून उत्पन्न होणारें बालक अति चंचल आणि निरोगी होतें. याप्रमाणें श्वासाला सोडतेवेळीं त्याची मंद गति केल्यानें वीर्याची वृद्धि, व्याधीचा नाश व ज्ञानाचा उत्कर्ष होतो. याच नियमाप्रमाणें कितिएक योगीलोक आत्मपदाच्या प्राप्तीकरितां आपल्या श्वासाची जी स्वाभाविक गति असते तिला कमी करितात. त्यामुळें त्यांना पूर्ण ऐश्वर्य प्राप्त होतें. अद्भुत ज्ञानाचा उदय होऊं लागतो; त्याच प्रमाणें धर्मजिज्ञासु पुरुष विवेकानें कोणी सद्गुरूच्या द्वारानें या नियमाप्रमाणें चालतील तर त्यांच्या व्याधि वगैरेचें बल कमी होऊन त्यांला सर्व कार्यें उत्तम रीतींनें करण्याचें सामर्थ्य येईल. परंतु अल्पबुद्धीचे, विषयलंपट, ज्यांना अतिशय तृष्णा व केवळ जे स्वार्थतत्पर अशा पुरुषांची अधिक हानि होईल.

क्रियायोगं जगौ क्लेशान् विपाकान् कर्मणामिह ॥
तद्दुःखत्वं तथा व्यूहान् पादे योगस्य पञ्चकम् ॥ १ ॥
इति श्रीपातञ्जलयोगशास्त्राभिप्राये साधनपादः समाप्तः ॥ २ ॥

ॐ तत्सत्परमात्मने नमः ।

पातञ्जलयोगशास्त्राचा अभिप्राय.

विभूतिपाद ॥ ३ ॥

जीं पूर्वीं योगाची धारणा, ध्यान व समाधि अशीं तीन अंगें सांगितलीं तीं स्पष्टपणें समजण्याकरितां प्रथम त्या तिघांना संयम असें नांव देऊन नंतर मग बाह्य व आभ्यंतर वगैरे सिद्धि सांगणार आहेत; त्याकरितां त्यांचें प्रथम लक्षण सांगतात,–

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ॥ १ ॥

नाभिचक्र, हृदय, उर, कंठ, मुख, नाकाचा अग्रभाग, नेत्र, भुवईचा मध्यभाग, मस्तक व त्यावरचा प्रदेश या दहा ठिकाणीं क्रमाक्रमानें चित्त दुसऱ्या विषयावरील काढून धारण (स्थिर) करणें याला धारणा असें म्हणतात. त्यांत मुखशब्दानें जिभेचा शेंडा व मस्तकाच्या वरचा भाग बारा बोटें प्रमाणाचा घ्यावयाचा. याचा अभिप्राय 'ज्यानें चित्तांत मैत्री, करुणा इत्यादि भावनांचा पूर्ण अभ्यास केला आहे; ज्यानें यमनियमांचें अनुष्ठान उत्तमरीतीनें केलें आहे; ज्याला आसन व प्राणायाम उत्तम रीतीनें साधला आहे; व ज्यानें आपलीं इंद्रियें विषयांपासून आवरून धरिलीं आहेत, अशा योग्यानें जेथें कोणतेही प्रकारचा उपद्रव नाहीं अशा ठिकाणीं शरीर सरळ करून बसून, शीत, उष्ण इत्यादि सहन करून, संप्रज्ञात समाधीचा अभ्यास करण्याकरितां नाकाचा शेंडा वगैरे ठिकाणीं चित्त स्थिर करावें' हा होय. चित्त स्थिर करण्याला जर कांहीं आधार नसेल तर धारणा होऊं शकत नाहीं; म्हणून आधाराकरितां परमेश्वराचें स्वरूप चिंतन करून त्या ठिकाणीं चित्त स्थिर करावें. तीं ध्यानें टीपेंत चांगल्या रीतीनें दिलीं आहेत; तीं विचारपूर्वक वाचावीं.

धारणा (हें योगाचें षष्ठांग होय.)

सू० १ टीपः–१

आधिभौतिक आणि आध्यात्मिक या भेदांनीं धारणा करण्याचे देश दोन प्रकारचे आहेत. त्यांत रत्नमणि किंवा वृक्षाची शाखा, पर्वताचें शिखर, पृथ्वी, समुद्र वगैरे शालग्राम, शिवलिंग वगैरे देवतामूर्ति, सूर्यमंडल, चंद्र, ध्रुवादि नक्षत्रें वगैरे भौतिक पदार्थ, ज्यांची प्रतीति अत्यंत बाह्य रूपानें होते, ते आधिभौतिकधारणेचे प्रदेश होत.

नासिकाग्र, (नासिकामूल,) आधारचक्र, स्वाधिष्ठान, मणिपूरक, अनाहत, विशुद्धांबुज, तालुचक्र, आज्ञाचक्र, ब्रह्मचक्र वगैरे आध्यात्मिक धारणेचे विषय होत.

अति सूक्ष्मांत एकदम प्रवेश होत नाहीं, म्हणून योगांगें अनेक सांगितलीं. त्यांत प्रत्याहार ज्या वेळेस सिद्ध होतो त्या वेळेस साधक पुरुष मोक्षमार्गाच्या नाक्यावर जाऊन

पोहोंचला असें समजावें; कारण इंद्रियें विषयवश न होतां चित्ताप्रमाणें वागूं लागलीं; त्या-मुळें आतां जेथें मन लावावें तेथें तें इंद्रियांचें उलट आकर्षण न झाल्यामुळें स्थिर होण्यास कांहीं विलंब लागत नाहीं. ह्मणून प्रत्याहार सिद्ध करण्याकरितां इष्टदेवता वगैरेंच्या मूर्तीत मन स्थिर करण्याचा अभ्यास करावा. अथवा विराट् पुरुष किंवा त्याचा एक एक अवयव, स्थूल पृथ्वी, जल वगैरे पदार्थांचा अभ्यास करावा. त्या धारणा सात सांगितल्या आहेत त्यांचें स्वरूप याप्रमाणें,—

योगाभ्यास करणाऱ्या योग्यानें मिताहार व इंद्रियजय करून भूः इत्यादि सूक्ष्म सात धारणा मस्तकाच्या ठिकाणीं कराव्या. त्यांत पृथ्वीप्रत धारण केल्यानें त्यापासून सूक्ष्मता येते. तो योगी आपल्याला पृथ्वीच असें समजतो; आणि तिच्या गंधाचा त्याग करितो. तशीच उदकाच्या ठिकाणीं धारणा केली असतां रसाचा त्याग होतो. तशीच तेजाच्या ठिकाणीं धारणा केली असतां रूपाचा त्याग होतो. वायूच्या ठिकाणीं धारणा करणाराच्या स्पर्शगुणाचा त्याग होतो. आकाशाच्या ठिकाणीं धारणा करणाराची सूक्ष्म प्रवृत्ति होऊन शब्दगुणाचा त्याग होतो. मनाच्या ठिकाणीं धारणा केली असतां मना-प्रमाणें सूक्ष्मता प्राप्त होते; व आपल्या मनानें सर्व प्राण्यांच्या मनांत प्रवेश करूं शकतो. त्याचप्रमाणें बुद्धिसत्वाच्या ठिकाणीं धारणा केली असतां बुद्धीसारखी अति-सूक्ष्मता प्राप्त होते. तात्पर्य, ज्या ज्या भूतावर प्रीति ठेवून धारणा करितो त्या त्या भूताशीं तादात्म्य होऊन त्या त्या भूताचा सूक्ष्म गुण प्राप्त झाल्यामुळें त्या त्या भूतांत त्याचा लय होतो. याकरितां परस्पर संसक्त झालेलीं सूक्ष्म भूतें जाणून जो योगी त्या सूक्ष्माचा त्याग करितो तो परमपदास प्राप्त होतो. हींच सात सूक्ष्म भूतें नेहमीं बंधाला कारण आहेत; आणि या सातांविषयीं ज्यास वैराग्य असेल तो मुक्त होतो. हें सर्व जगत् गंधादिकांचे ठिकाणीं संसक्त झाल्याकारणानें मूर्खपणानें पुनः पुनः जन्ममरणाच्या भोंवऱ्यांत सांपडतें. याकरितां त्यांविषयीं विरक्त होऊन धारणेनें त्यांचा लय करावा; ह्मणजे त्यांपासून मुक्त होऊन परमपदास जातो.

पुढें नासिकाग्र, नासिकामूल, जिव्हाग्र वगैरे आध्यात्मिक प्रदेशाचा अभ्यास झाल्यावर शरीरांत पृथ्वी, जल, तेज, वायु आणि आकाश अशा पांच धारणा कराव्या. त्यांचें स्वरूप याप्रमाणें भगवान् याज्ञवल्क्यांनीं सांगितलें आहे; 'भूमि, जल, तेज, वायु आणि आकाश या पांच भूतांत धारणा पांच प्रकारची होते. त्यांत पायांपासून आरंभ करून गुडघ्यांपर्यंत पृथ्वीतत्वाचें स्थान आहे. गुडघ्यांपासून गुदद्वारापर्यंत जलतत्त्वाचें स्थान, गुदद्वारापासून हृदयापर्यंत अग्नितत्त्वाचें स्थान, हृदयापासून दोन्ही भ्रुकुटींच्या मध्यदेशापर्यंत वायुतत्त्वाचें स्थान आणि भ्रूमध्यप्रदेशापासून ब्रह्मरंध्रापर्यंत आकाशतत्त्वाचें

स्थान आहे.' स्वरोदयांत असेंच सांगितलें आहे कीं. 'या पंचतत्वमयदेहांत पांच तत्वें सूक्ष्म रूपानें राहिलीं आहेत; त्यांना तत्त्ववेत्ते योगी जाणूं शकतात.'

हा धारणा करण्याचा विधि देवताबीजसहित याज्ञवल्क्यसंहितेंत याप्रमाणें सांगितला आहे. त्यांत पृथ्वीधारणेचें स्वरूप असें,–

पृथ्वीधारणाः–पृथ्वीस्थानांत प्राणाचा निरोध करून मकारबीजासहित चतुर्भुजाकृति, सृष्टि करणाऱ्या अशा ब्रह्मदेवाचें चित्तांत ध्यान करावें. याप्रमाणें पांच घटिकांपर्यंत धारणा केल्यानें योगी पृथ्वीतत्त्वाचा जय करूं शकतो.

तेजोधारणाः–अग्निस्थानीं प्राणाचा निरोध करून रकारबीजासहित त्रिलोचन, तरुण आदित्याप्रमाणें प्रसन्नमुख आणि ज्यानें सर्वांगाला भस्म लेपन केलें आहे अशा भगवान् महारुद्राचें चिंतन करावें. याप्रमाणें पांच घटिकांपर्यंत धारणा केल्यानें अग्नीपासून तो दग्ध होत नाहीं, आणि अग्नितत्त्वाचा जय होतो.

जलधारणाः–जलस्थानांत प्राणाचा निरोध करून वकारबीजासहित चतुर्भुजावान् शुद्धस्फटिकसमान तसाच पीतांबर, शुचिस्मित अशा श्रीनारायणाचें चिंतन करावें. याप्रमाणें पांच घटिकांपर्यंत धारणा केल्यानें पापापासून मुक्त होऊन जलतत्त्वाचा जय होतो.

वायुधारणाः–वायुस्थानांत प्राणाचा निरोध करून यकारबीजासहित सर्वज्ञ सर्वशक्तिमान्, शान्त, सर्वव्यापक, सर्वकारण अशा भगवान् ईश्वराचें चिंतन करावें. या रीतीनें पांच घटिकांपर्यंत धारणा केल्यानें वायूप्रमाणें वेग होतो, आणि वायुतत्त्वाचा जय होतो.

आकाशधारणाः–आकाशस्थानांत प्राणनिरोध करून हकारबीजासहित प्रणवाची अर्धमात्रारूप, व्योमाकार म्हणजे विभु, शुद्धस्फटिकसमान गौरवर्ण, ज्याचा मौलिभाग बालचंद्रानें विभूषित असा, पंचवदन व ज्याच्या प्रत्येक मुखाला तीन लोचनें (डोळे) आहेत, जो दिव्यायुधें आणि आभरणें इहींकरून सुशोभित आहे, अशा सर्वकारणकारण अर्धनारीश्वर भगवान् शंकराचें चिंतन करावें. ही आकाशधारणा रोज केवल एक मुहूर्तभर केली असतां तो मुक्त होतो; असें तांत्रिक ग्रंथांत सांगितलें आहे.

तंत्रवेत्त्यांनीं पृथ्वी, जल, तेज, वायु आणि आकाश या धारणांना क्रमानें 'स्तंभिनी, द्राविणी, वैश्वानरी, भ्रामरी आणि शोषणी' अशीं नांवें दिलीं आहेत.

या धारणांच्या उत्तम अभ्यासापासून शिवस्वरोदयांत याप्रमाणें फल सांगितलें आहे– 'जो बुद्धिमान् पुरुष पंचभूतांच्या धारणेचा उत्तम अभ्यास करीत आहे त्याला शेंकडों ब्रह्मदेवांचें आयुष्य जरी खपलें तथापि काळाचें भय असत नाहीं.'

प्रत्याहाराच्या बळानें ज्या वेळेस अंतर्दृष्टि होते त्या वेळेस अंतःसृष्टीचा देखावा स्पष्ट होतो. आणि त्या काळापर्यंत राहिलेल्या अज्ञात लीलांचा साक्षात्कार होतो. ह्मणजे जशीं विषयी पुरुषाचीं नेत्र वगैरे इंद्रियें पदार्थांचा संबंध झाल्यानें ज्ञान उत्पन्न करणारीं होतात, तशीं तीं प्रत्याहारानें आंत फिरूं लागतात व त्यामुळें बाह्य पदार्थांचा संबंध नसल्यामुळें बाह्य वस्तूंची प्रतीति होत नाहीं, तर अंतःसृष्टीचा सर्व देखावा दिसूं लागतो.

विधात्याची अद्भुत कारागिरी दाखविणारें हें शरीराचें संस्थान मोठें विचित्र आहे. जरी त्याची बाहेरची रचना भव्य पाहण्याजोगी आहे त्यापेक्षां आंतील रचना विशेष आश्चर्यकारक आहे. ही एक अशी अमूल्य देणगी ब्रह्मदेवानें जीवाला दिली आहे कीं, जर तो तिची किंमत समजेल आणि तिचा योग्य उपयोग करील तर तो स्वतंत्र होऊन विश्रांत विराजमान होईल. परंतु जसा मृग आपल्या नाभीच्या ठिकाणीं कस्तूरी असतां सर्व वनांत तिच्या शोधाकरितां भ्रांतीनें भटकत फिरतो, तसा पुरुष बाह्य विषयांत आसक्त होऊन परतंत्र होतो. ज्या वेळेस प्रत्याहारानें इंद्रियांचा प्रतिलोम (उलट) परिणाम होतो, त्या वेळेस तो आपली योग्यता समजून आत्म्याच्याच ठिकाणीं रममाण होऊन आपणास कृतार्थ मानतो. पुढें तो प्रत्याहारपरायण अंतःसृष्टीचें परम सौंदर्य पाहून, बाह्य विघ्नांचा जय करून सदा प्रत्यग्दृष्टि (आत्म्याच्याच ठिकाणीं आहे दृष्टि ज्याची असा) होऊन निर्भयपणानें राहतो. पुढें अंतःशरीरांत (नाभिस्थानाजवळ) राहिलेला कंद आणि त्यांतून निघालेल्या नाड्या इत्यादिकांची व चक्रादिकांच्या विशेष रचनेची चांगली माहिती होऊं लागते; आणि अभ्यास केल्यानें त्यांचें पूर्ण स्वरूप समजतो. या अमुक चक्राचें स्वरूप कसें आहे, किती पांकळ्या आहेत, देवता कोण आहे वगैरे सर्व साक्षात्कार होतो. चक्राचें स्वरूप गरुडपुराणांत याप्रमाणें सांगितलें आहे,–

गुदा आणि लिंग या दोहोंच्या मध्यभागांत मूल कंद आहे; तेथें 'वं शं षं सं' या चार वर्णांनीं चिह्नित अशा चार पांकळ्यांनीं युक्त अग्नीच्या वर्णासारखें व भगाकृति असें आधारचक्र आहे. याला वन्हिकुंड असेंही ह्मणतात. त्याचा अधिष्ठाता ह्मणजे त्यामध्यें राहणारी देवता भगवान् गणेश आहे. या चक्रांत ज्योतिष्मती भगवती कुंडलिनी आहे.

दुसरें:–लिंगाच्या पश्चिमभागीं गुह्यदेशांत 'बं भं मं यं रं लं' या सहा वर्णांनीं चिह्नित अशा सहा पांकळ्यांनीं युक्त, सूर्यवर्णसमान व पोंवळ्याच्या अंकुराप्रमाणें असें स्वाधिष्ठानचक्र आहे. याची देवता भगवान् ब्रह्मा.

तिसरें:–नाभिदेशांत 'डं ढं णं तं थं दं धं नं पं फं' या दहा वर्णांनीं चिह्नित अशा दहा पांकळ्यांनीं युक्त, रक्तवर्ण असें मणिपूरचक्र आहे. याची देवता भगवान् विष्णु.

चवथें:—हृदयदेशांत 'कं खं गं घं ङं चं छं जं झं ञं टं ठं' या बारा वर्णांनीं चिन्हित अशा बारा पांकळ्यांनीं युक्त, सुवर्णवर्ण, खालीं मुख केलेलें असें अनाहतचक्र आहे. याची देवता भगवान् शंकर.

पांचवें:—कंठदेशांत 'अ आ इ ई उ ऊ ऋ ॠ ऌ ॡ ए ऐ ओ औ अं अः' या सोळा वर्णांनीं अंकित अशा सोळा पांकळ्यांनीं युक्त, चंद्रवर्णसमान असें विशुद्धिचक्र आहे. त्याच्या डाव्या बाजूस इडा, उजवीकडे पिंगला आणि मध्यभागीं सुषुम्ना आहे. याची देवता रुद्र.

तालुकाचक्र ज्याला घंटिकास्थान ह्मणतात, तें दहाव्या द्वाराचा मार्ग आहे.

दोन्ही भुवईच्या मध्यें 'हं' आणि 'क्षं' या दोन अक्षरांनीं अंकित अशा दोन पांकळ्यांनीं युक्त, रक्तवर्ण असें आज्ञाचक्र आहे. याला बिंदुस्थान असेंही ह्मणतात. हें नासिकामूला-च्या नादोत्पत्तीचें स्थान आहे.

निर्वाणसूचक ब्रह्मरंध्र सुईच्या अग्राप्रमाणें आहे.

याच्यावर दहाव्या द्वारांत राहिलेलें, हजार पांकळ्यांनीं युक्त, स्फटिकवर्णासारखें असें ब्रह्मचक्र आहे. त्यांत संविद्रूप (ज्ञानस्वरूप) सच्चिदानंद आहे. हीं जीं चक्रें व त्यांचीं दलें ह्मणून सांगितलीं त्यांत चक्रें ह्मणजे सुषुम्नेबरोबर संबद्ध झालेले एका प्रकारचे शिरा-ग्रंथी, यांनांच पद्में ह्मणतात. व या ग्रंथींचे जे सूक्ष्म शिरातंतू त्यांला दल असें ह्मणतात. यांत स्थिति झाली असतां विशेष ज्ञान होतें. त्या योगानें जरी एक रंग एका पद्मांत प्रधान दिसला असला तथापि सूक्ष्म रीतीनें पाहिलें असतां असें प्रत्यक्ष होतें कीं, प्रत्येक दल भिन्न भिन्न रंगाचें आहे. त्या पांकळ्यांच्या द्वारानें मनोवृत्ति भिन्नभिन्न प्रकारची होते; तिचें सुद्धां अवलोकन करावें. उदाहरणार्थ अनाहतचक्र हें मनःस्थान आहे. त्यांत याप्रमाणें पांकळ्यांचा रंग व त्यांपासून उत्पन्न झालेल्या मनाच्या भावना होतात, त्या साधकानें एकाग्रचित्त होऊन ओळखाव्या.

पांकळींचें अनुसंधान—मनश्चक्राचें कोष्टक.

पांकळीचा देश.	रंग.	पांकळीच्या द्वारानें उत्पन्न होणाऱ्या वृत्ती.
पूर्व	पांढरा	धैर्य, औदार्य, धर्मबुद्धि, यशोलाभ.
आग्नेय	रक्त	प्रमाद, आलस्य, निद्रा.
दक्षिण	काळा	द्वेष, क्रोध, दुष्टबुद्धि.
नैर्ऋत्य	निळा	संसारासक्ति, स्त्रीपुत्रादिकांत अत्यंत प्रेम.
पश्चिम	धूम्रवर्ण	अज्ञानानंद, हास्य, विनोद.
वायव्य	श्याम	चिंता, उद्वेग.
उत्तर	पिंवळा	भोगादिकांत प्रीति.
ईशान	गौर	कृपा, क्षमा, शांति, ज्ञान.

हें जीव व ईश्वर यांची उपलब्धि होण्याचें विशेष स्थान आहे, जसें राजाचें सिंहासन. ह्मणून या आध्यात्मिक तीर्थावर देवतांचा साक्षात्कार करण्याकरितां योगी प्रवृत्त होतात. आणि अंतर्लीलेचा देखावा पाहून स्वानंदांत मग्न होऊन शरीररूप जी देणगी परमेश्वरानें दिली आहे तिची खरी योग्यता समजून पुढें ज्ञाननौकेनें ते तरून जातात.

ही धारणा सतत करण्याचें कठीण आहे. 'तरवारीच्या धारेवर चालणें बरें, परंतु विक्षिप्त-चित्त पुरुषाला धारणेची स्थिति करणें परम दुर्घट आहे;' असें महाभारतमोक्षपर्वांत सांगितलें आहे. त्याकरितां सावध होऊन धैर्य धरून विषयांपासून निवृत्त झालेल्या चित्ताची धारणा त्या त्या देशावर करून आणि उत्साह राखून त्याचा निग्रह क्रमाक्रमानें करीत जावा. मांडूक्योपनिषदाच्या कारिकेंत ह्मटलें आहे कीं, 'जसें एकेक बिंदूनें समुद्राचेंही शोषण झालें तसें भेद केल्यावांचून मनाचा निग्रह करावा.'

येथें अशी एक कथा आहे कीं, 'एक टिट्टिभ (टिटवी) पक्षी आपल्या स्त्रीबरोबर समुद्रतीराजवळ निवास करीत होता. ज्या वेळेस त्याची स्त्री गर्भिणी झाली त्यावेळेस तिनें आपल्या स्वामीस सांगितलें कीं,' हे स्वामी! आतां माझी प्रसूत होण्याची वेळ जवळ आली आहे करितां एक निवाऱ्याचें, कोरडें स्थल पाहिलें पाहिजे. प्रसूत होण्यास समुद्रकिनारा बरोबर नाहीं. ' याप्रमाणें तो टिट्टिभपक्षी आपल्या स्त्रीचें बोलणें ऐकून ह्मणाला कीं, ' हे प्रिये! कशाकरितां भय बाळगितेस ? येथें अंडीं घालण्यास कांहीं हरकत नाहीं. समुद्राची अशी काय शक्ति आहे कीं, तो अपराधावांचून आपलीं अंडीं बुडवील? ' याप्रमाणें दृढ निश्चय करून त्यानें आपल्या स्त्रीचें सुद्धां कांहीं ऐकिलें नाहीं. पुढें त्या टिटवीनें अंडीं घातलीं. एकदां समुद्राला मोठी भरती येऊन लाटांच्या योगानें तीं सर्व अंडीं वाहून पाण्याच्या तळीं गेलीं. हें पाहून टिट्टिभपक्ष्याला मोठा राग आला, आणि त्यानें समुद्राला शोषून टाकण्याची प्रतिज्ञा केली. पुढें एकच निश्चय ठेवून आपल्या चोंचीनें एकेक बिंदु समुद्रांतून घेऊन तो बाहेर टाकूं लागला. याप्रमाणें कितीएक दिवस लोटून गेले. पुढें त्याला अत्यंत दुःखी पाहून त्याची स्त्री व इष्टमित्र त्याला उपदेश करूं लागले कीं, ' मूर्खा ! कोणीकडे लक्षावधी योजन विस्तृत समुद्र; आणि कोणीकडे तूं एवढासा पक्षी ? हा वेडेपणा सर्व सोडून दे. ' इत्यादि पुष्कळ शिकविलें परंतु जेव्हां तो टिट्टिभपक्षी आपल्या निश्चयापासून ढळला नाहीं, उलट त्यानें सर्वांची समजूत करून त्यांनाही आपल्या पक्षास वळवून घेतलें. याप्रमाणें सकुटुंब समुद्र शोषण करण्याकरितां पहिल्यापेक्षां अधिक उत्साहानें तो प्रवृत्त झाला. असेही कितीएक दिवस लोटले. पुढें भगवान् नारदमुनि दैवयोगानें फिरतां फिरतां सहज त्या ठिकाणीं आले. आणि त्या पक्ष्याचा तो व्यापार पाहून त्याला त्या असाध्य कार्यापासून निवृत्त करण्याकरितां त्या मोठ्या दयाळू मुनींनीं पुष्कळ उपदेश केला. परंतु

आपल्या प्रतिज्ञेपासून बिलकूल तो ढळला नाहीं; असें पाहून नारदास अतिशय दया येऊन त्याचें दुःख निवारण करण्याकरितां ते वैकुंठास गेले; आणि गरुडास ह्मणाले कीं, 'हे समर्था! तूं सर्व पक्ष्यांचा राजा आहेस. ह्यावेळीं मृत्युलोकांत समुद्रानें तुझ्या सजातीय पक्ष्याचा मोठा अपमान केला आहे, तर तूं समज कीं 'माझाच अपमान केला;' कारण प्रजांला गुण दोष ते राजालाच असें समजावें. ह्मणून तुला त्याचें रक्षण करणें अवश्य आहे.' याप्रमाणें ऐकून गरुडानें त्या ठिकाणीं जाऊन आपल्या सामर्थ्यानें अगस्त्यमुनीप्रमाणें समुद्र शोषण करण्याला आरंभ केला. त्यामुळें समुद्रानें गरुडाला शरण येऊन त्या टिट्टिभपक्ष्याचीं अंडीं परत आणून दिलीं.' या प्रमाणें हळू हळू अभ्यासानें चित्ताचा निरोध करावा. लौकिक सर्व व्यवहार सोडून देऊन दृढ प्रतिज्ञेनें आणि उत्साहानें जर पुरुष निरंतर प्रवृत्त होईल तर निश्चयबलानें ईश्वर त्याला साहाय्य केल्यावांचून कधींही राहणार नाहीं. याकरितां साधक पुरुषानें श्रद्धा व वीर्य (उत्साह) कधींही सोडूं नये. असेंच भगवद्गीतेंत श्रीकृष्णांनीं अर्जुनास सांगितलें आहे, 'अर्जुना! धारणेच्या देशाचा परित्याग करून जेथें जेथें हें चंचल मन जाईल तेथून तेथून त्याला निग्रहानें वळवून आणून आपल्या ठिकाणीं स्थिर करावें.'

ब्रह्मनिष्ठ अभ्यासी याचें मन ज्या ज्या पदार्थांत जातें; त्या त्या पदार्थांत त्याला सत्ता, स्फूर्ति आणि प्रियतारूप एक ब्रह्मच दिसतें. त्याला दुसऱ्या सर्व नामरूपांच्या वृत्ती मिथ्या वाटतात. याकरितां या मिथ्या वस्तूंत आत्म्याच्या स्वरूपाचें अनुसंधान करणें, याचें नांव धारणा होय. याचप्रमाणें पूर्वी सांगितलेल्या षट्चक्रांत जी मनाची धारणा करणें याला सुद्धां धारणाच ह्मणतात. आतां ब्रह्मनिष्ठ राजयोगाचा अभ्यास करणाऱ्यानें ब्रह्मांची धारणा कोणत्या रीतीनें करावी तें मांडूक्योपनिषदांत सांगितलें आहे; त्याचा भावार्थ असा कीं,- 'ब्रह्म निरंतर आपल्या स्वतांच्या प्रकाशानें प्रकाशून राहिलें आहे. तें सूर्य इत्यादिकांला प्रकाशित करितें. तें सूक्ष्माहून अति सूक्ष्म आहे. तसेंच तें पृथ्वी इत्यादिक स्थूल वस्तूंपेक्षां सुद्धां अतिस्थूलरूप भासतें. त्याचें चैतन्य सर्वांत व्यापून राहिलें आहे; ह्मणून तें सर्वांचें आश्रयरूप अक्षर अथवा अविनाशी ब्रह्म असें ह्मणवितें. तेंच प्राणाचा प्राण आहे, त्याचप्रमाणें तें वाणी आणि मन यांचें सुद्धां आधारभूत आहे. ह्मणजे प्राण इत्यादि सर्वांच्या मध्यें जें विद्यमान (हल्लीं असणारें) चैतन्य आहे तें चैतन्य त्यांचा आश्रय झाल्यामुळें प्राण, इंद्रियें इत्यादिक सर्व संघात त्याचा आश्रय करून असतात.' याप्रमाणें दुसऱ्या आणीक श्रुतींवरून समजतें. दुसरें त्यांनीं प्राण इत्यादिकांच्या मध्यें चैतन्यरूप अक्षर आहे असेंही सांगितलें आहे. तें खरें आहे ह्मणूनच अविनाशी अथवा अमृतरूप आहे. दुसरें तें आपल्या मनानें वेध करण्याला योग्य आहे; ह्मणजे त्यामध्यें मनाचें समाधान होऊं शकतें. आतां याचें वेधन कसें करावें तें मुंडकोपनिषदांत सांगितलें आहे. त्याचा भावार्थ

असा कीं,—' उपनिषदांत वर्णन केलेलें जें प्रसिद्ध ओंकाररूप धनुष्य त्या धनुष्यावर निरंतर ध्यानानें संस्कारयुक्त होऊन आत्मरूप बाणाचें संधान करावें; ह्मणजे चित्तानें इंद्रियांसहित अंतःकरणाला आपल्या विषयांपासून निवृत्त करवून लक्ष्यांत आणण्याकरितां धनुष्याचें आकर्षण करून सांगितलेल्या लक्षणयुक्त अक्षररूप लक्ष्याचें वेधन करावें. ह्मणजे ब्रह्माचे ठिकाणीं चित्ताला एकाग्र करावें.' याचें तात्पर्य असें कीं, जसें धनुष्यांत बाणाचा प्रवेश होण्याला कारण लक्ष्य आहे, त्याप्रमाणें आत्मरूप बाणाचा अक्षररूप लक्ष्यांत प्रवेश होण्याला कारण ओंकार आहे. ज्याप्रमाणें अभ्यास केलेल्या धनुष्यानें संस्कारयुक्त झालेला अथवा त्या धनुष्याच्या आश्रयाला पावलेला बाण लक्ष्यांत स्थिर होतो, त्याप्रमाणें अभ्यास केलेल्या ओंकाररूपानें संस्कारयुक्त झालेला अथवा त्या ओंकाररूप आश्रयाला पावलेला जो अभ्यासी तो त्या आत्म्याच्या प्रतिबिंबविषयांत स्थित होतो. ह्मणून ओंकार धनुष्य आणि आत्मा बाण असें मानिलें. म्हणजे उपाधिसंयुक्त आत्मा पाण्यांत पडलेल्या सूर्याच्या प्रतिबिंबाप्रमाणें स्थूलदेहांत बुद्धीच्या वृत्तींचा साक्षी होऊन प्रवेशपणाला प्राप्त होतो ह्मणून त्याला बाणरूप ह्मटलें आहे. त्याचप्रमाणें विषयांच्या प्राप्तीकरितां तृष्णारूप प्रमादानें रहित, सर्वांपासून विरक्त आणि जितेंद्रिय असें व एकाग्रचित्तानें वेधण्याला योग्य जें ब्रह्म तें लक्ष्यरूप आहे; ह्मणून त्याला वेधल्यानंतर बाणाप्रमाणें त्याच्याच रूपांत हा आत्मा ऐक्यास पावतो. जसें बाणाच्या संधानानें ऐक्यमय फल प्राप्त होतें, त्याचप्रमाणें देहादिक अनात्माकार वृत्तींच्या तिरस्कारानें तो अक्षराबरोबर ऐक्याचें फल संपादन करितो.

आतां आत्म्याचा भास कशा रीतीचा आहे त्याचा थोडा विचार करूं. ज्याप्रमाणें घरांत दिवा असतो, आणि त्याचे अनंत किरण प्रकाशताहेत असें दिसतें, त्याप्रमाणें स्थूल देहांत ओंकाररूप आत्मा दीपक आहे, आणि त्याचे किरण 'सोऽहं' आहे. त्यानें पंचप्राण अंतःकरणपंचक, देहचतुष्टय आणि सर्व इंद्रियें वगैरे उत्पन्न केलीं आहेत. त्यामुळें प्रथम मन, पुढें इंद्रियें, त्यानंतर सर्व प्राणवायू यांना क्रमानेंच स्वाधीन केल्यानें हृदयाकाशांत जी दीपकाची ज्योति आहे, तिच्या मध्यें सोऽहंशब्द ओळखण्यांत येतो. नंतर त्याच्या पुढें वृत्ति स्थिर ठेविल्यानें ह्या सोऽहं ओंकाररूप आत्म्याकडे सर्व वृत्तींचें आकर्षण होऊं लागतें. आणि जसें जसें आकर्षण अधिक होऊं लागतें, तसा तसा ओंकाराचा प्राप्तिकाल जवळ येऊं लागतो. पुढें त्यामुळें शेवटीं चित्त संपूर्ण एकाग्रतेला पावतें. याचेंच नांव निदिध्यास असें सांगितलें आहे. एका श्रुतींत याविषयीं असें सांगितलें आहे कीं, वर सांगितलेल्या कृतीप्रमाणें संशयरहित शब्दांच्या अर्थात् स्थापन केलेल्या वृत्तीच्या एकाग्रतेला निदिध्यास ह्मणतात, अर्थात् या निदिध्यासानें सोहं चिदात्मानंद तो ध्यान करणारा पुरुष होतो. कारण हा ओंकाराच्या संवेदनानें प्रकट होतो, ह्मणून तो आत्म्यामध्यें ऐक्यभावानें स्थिर राहतो, आणि

याच्याच चलितपणानें देहचतुष्टय, चार वाचा, चार अवस्था इत्यादि सहवर्तमान शरीररूप पिंजरा तयार केला आहे. आणि त्यामध्यें गुप्तपणानें आपल्या सूक्ष्म शून्यरूप ज्योतीनें तो स्वतः प्रकाशून राहिला आहे. तसें झाल्यानें ह्या बाहेरच्या ब्रह्मांडांतील अनंत शब्द आणि आकार धारण झालेले दिसतात. त्या योगानें सर्व विश्वाचा व्यवहार शब्दरूपानें चालत आहे-सा दिसतो ह्मणून याला नादब्रह्म म्हणतात. ह्मणूनच या पंचभूतांत जितके आकार आहेत, तीं सर्व शब्दाचींच रूपें आहेत. या ठिकाणीं स्थूल भोगांचा भोक्ता स्वतः जीवात्मा ह्मणला जातो. याचें तात्पर्य इतकेंच कीं, स्थूल, तैजस आणि प्राज्ञ या तीन प्रकारच्या भोगांस ओंकाररूपी दीपक आपल्या किरणांच्या प्रसरणानें प्राप्त करवितो. असेंच मांडूक्योपनिषदांत सांगितलें आहे. त्याचा भावार्थ असा कीं, 'विश्व' ह्मणजे जाग्रत्, स्वप्न आणि सुषुप्ति अशा तीन प्रकारच्या स्थिती असल्यामुळें त्या तीन प्रकारच्या भोगांला तो प्रकट करितो. तसेंच 'नित्यस्थूलभुक्' ह्मणजे स्थूल भोगांचा भोक्ता तो ह्मटला जातो. याच रीतीनें 'प्रविविक्तभुक्' ह्मणजे वासनामय सूक्ष्म भोगांचा भोक्ता झालेला तो दिसतो. आणि 'प्राज्ञ-आनंदभुक्' ह्मणजे आनंदाचा भोक्ताही तोच स्वतः जाणवितो. याप्रमाणें तीन प्रकारच्या भोगांचा जाणणारा तो आहे.

अशा प्रकारच्या भोगांच्या प्राप्तीनें मनुष्यप्राण्यांचें मन जगत्पटलाला सत्य मानतें, आणि अपरिमित तृष्णायुक्त पुरुष सोहंरूपाला भुलून जाऊन तो या बाहेरच्या आणि आंतील चित्रविचित्र रचनांचा अनुभव घेण्याकरितां निरंतर निमग्न राहतो. इंद्रियांच्या विषयांमुळें स्वाभाविक देहाच्या आणि सर्व ब्रह्मांडांच्या अनंत आकृती भिन्नरूपानें आहेत असा निश्चय झाल्यानें आपली स्वतांची कल्पना अनेक तर्कवितर्कांच्या आकृतींत उत्पन्न झाल्यानें, ओंकाराचें ज्ञान अदृश्य होतें. त्यामुळें कल्पनांच्या संयोगानें आपलें मन इंद्रियांच्या द्वारानें शब्दानें व्यवहार चालवावयास लागलें, आणि ओंकार स्वतः गुप्तरीतीनें हृदयाकाशाच्या मध्यांत अखंड ज्योतिरूप अशा ब्रह्मस्वरूपानें व्यापून राहिला. या ज्योतीस आपलें बहिर्मुख मन आपली अंतर्दृष्टि न केल्यामुळें भुलून गेलें, त्यामुळें शब्दाचे अनेक अर्थ वृत्तिभावानें प्रकट झाल्यामुळें जगदाकृति सत्य वाटली, ह्मणून त्याला विषय ज्ञानापेक्षां प्रिय लागले. त्यामुळें आपलें स्थूलभावी मन 'मी जीव आहें, मी पापी आहें, मी अल्पज्ञ आहें, मी अज्ञानी आहें,' असें स्वतांच आपल्याला समजूं लागलें; त्यामुळें देहाभिमानी होऊन उपद्रव पीडा देऊं लागल्यामुळें दुःखी झालें. त्यांत कितीएक संस्कारी भोळे भक्त आणि अल्पज्ञानी या विश्वरूप उपाधीमध्यें सत्यस्वरूपाचा शोध करूं लागले, परंतु मन, बुद्धि आणि तर्क यांच्या मार्गानें शब्दजाल रचून अनेक प्रकारच्या शास्त्र, पुराण, नीति आणि भक्ति वगैरे क्रियांच्या ग्रंथांची रचना कल्पनांच्या योगानें प्रकट झाली, आणि त्यामुळें कितीएक सद्-

कांना कांहीं निर्मलता झाली; परंतु त्यानें केवळ सत्यज्ञान प्राप्त होऊन सच्चिदानंदाच्या प्राप्तीचें साधन मिळालें नाहीं; तर मन भ्रमांत पडूं लागलें; त्यामुळें भ्रांतीची वृद्धि होऊं लागली, मूळचा सत्यमार्ग मिळाला नाहीं, त्या वेळेस कितीएक भाविक जन स्वतः अज्ञानरूपांत राहून अनेक गुरूंच्या द्वारानें तें सत्य ज्ञान मिळविण्याचा प्रयत्न करूं लागले; परंतु सर्व गुरु इंद्रियरूप उपाधीच्या विषयांत आसक्त झाल्यामुळें अथवा त्यांच्या संकुचित ज्ञानामुळें स्वर्ग, नरक इत्यादिकांच्या ज्ञानाला दाखवूं लागले; त्यामुळें उन्नति पावलेल्या उत्तम संस्कारी जनांला तशा गुरूंपासून संपूर्ण संतोष झाला नाहीं. ह्मणून तशा निश्चयी पुरुषांला योगात्म्यांच्या सत्यज्ञानाचा योग मिळाल्यानें असें ज्ञान प्राप्त झालें आहे कीं, आपला आत्माच सर्वशक्तिमान् ईश्वर आहे, परंतु मायावी विषयांच्या जाळ्यानें ती शक्ति गुप्त राहिली आहे; ह्मणून या जालापासून विरक्त होऊन आपण आपला शोध केला पाहिजे कीं, आपल्या शरीरांत अशी अद्भुत वस्तु कोणती राहिली आहे ? अशा प्रश्नाचा शोध एकांतांत निवास करणाऱ्या महात्म्याच्या समागमानें असा समजला कीं, 'देहरूपी वृक्षावर प्रथम ईश्वर आणि जीव असे दोघे पक्षी वास करून राहिले आहेत. त्यांत एक पक्षी आपल्याला जीवरूप मानून कर्मफळाच्या सुखदुःखमय अनेक प्रकारच्या वेदनांचा अनुभव घेत स्वादरूप फळाला अविवेकानें भोगीत आहे. आणि ईश्वररूपी पक्ष्याला त्याचा भोग नाहीं, तर तो वृक्षापासून वेगळा राहून केवळ त्याला पहात आहे, त्यामुळें त्याला समजतें कीं, पंचज्ञानेंद्रियांच्या संयोगानें हें मिथ्यारूप विश्व दिसत आहे. याचा सारांश इतकाच कीं, इंद्रियें जर नसतील तर या सृष्टीचे पदार्थ समजणार नाहींत, ह्मणून विश्व आपलीं इंद्रियें आहेत. अशा ज्ञानानें इंद्रियें बंद करून ह्मणजे त्यांचा निग्रह करून पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें सर्व वृत्तींची एकाग्रता करून कुंभक केल्यानें महा अलौकिक अद्भुत ईश्वरी ज्ञानाची स्फूर्ति पूर्णाभ्यासानें आपोआप होऊं लागते. वर सांगितल्याप्रमाणें मनाचा लय करून कुंभक केल्यानें प्राणाचा लय होतो. तसें झाल्यानें गुप्तविद्येच्या अभ्यासी पुरुषाला कसा लाभ होतो तो याप्रमाणें सांगितला आहे. 'पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें विधीनें प्राणवायु स्थिर होऊन त्याची ब्रह्मरंध्रांत ज्या वेळेस स्थिति होते त्या वेळेस प्राणाचा लय झाला असें ह्मणतात; आणि प्राणाचा लय झाला ह्मणजे जरा, व्याधि आणि मृत्यु वगैरे जिंकून त्या त्या योग्याचीं आळस आणि मूर्च्छा वगैरे नाश पावतात. आणि त्यामुळें सर्व इंद्रियांची धारणा आंतील हृदयाकाशयुक्त तेजोमय स्वरूपांत चालू होऊन ह्मणजे बहिर्मुख सृष्टि दिसण्याचें बंद होऊन, अखंड आनंदांत आणि सुखांत राहिलेल्या त्या योग्याला अनुभव येतो. परंतु तशा रीतीनें झाल्यानें पूर्वीच्या ध्यानाच्या धारणेनें दृष्टि प्रथम ज्योतिरूप न दिसतां अंधकारासारखी कांहीं वस्तु दिसते; आणि त्यामध्यें

पाण्याच्या लाटांप्रमाणें सूक्ष्म असंख्य शून्यरूप चैतन्यरजःकण परस्पर वर खालीं होताहेतसे दिसतात, तेच ओंकाररूप आत्म्याचे सोहंरूप चिदणु आहेत; परंतु तें मोकळें झाल्यानें देहाची आकृति आणि आंतील भ्रांति प्रकट होऊन येतात. या भ्रांतीची परीक्षा निश्चयात्मक बुद्धिज्ञानाच्या दृढतेनें ओळखली जाते. ती अशी,—उन्मनी अथवा तुर्यावस्थेची प्राप्ति होण्याकरितां शीघ्रतेनें भ्रुकुटींत ध्यान करून 'मी आपण स्वतः आत्मा स्थिर आहें' असा दृढ निश्चय झाल्यानें राजयोगाच्या पदाच्या प्राप्तीच्या सुखाचा उपाय अल्पबुद्धिमानाला सुद्धां प्राप्त होतो; आणि तो या नादाच्या प्रतीतींत तुर्यावस्थाचित्ताचा लय करवितो. याचा सारांश इतकाच आहे कीं, तुर्यगामी मनाच्या ज्ञानयुक्त निश्चयानें हृदयाकाशांत परीक्षा केल्यानें ओंकाररूप सोहं स्वरूपाकडे आपल्या निश्चययुक्त बुद्धीच्या अनेक वृत्ती मंदगतीनें चलन करूं लागतात, त्यामुळें त्यांचा आकार तसेंच ज्ञान पालटत जातात; तें याप्रमाणें.—स्थावरजंगमसहित जें दृश्य जगत् तें ज्ञेयरूप आहे. त्याचा परित्याग केल्यानें आपलें मन सच्चिदानंदरूप आत्माकार होतें; अथवा मनाचा संपूर्ण लय झाल्यानें केवळ एक अद्वितीय शेष राहतो; अर्थात् मन, बुद्धि वगैरेंच्या अनंत वृत्ती ज्या वेळेस चैतन्यरूप ओंकारांत मिळून जातात, त्या वेळेस त्याचा प्रवाह निश्चल दिव्याप्रमाणें स्थिरपणामध्यें स्तब्ध होतो; याचें नांव संयम असें ह्मणतात. अशा संयमप्राप्तीच्या वेळीं सर्व कृती कल्पित भासतात. जशी स्वप्नांत आपण पाहिलेली वस्तु सर्व मिथ्या मानिली जाते, त्याप्रमाणें ध्याननिष्ठ पुरुषानें जाग्रत् अवस्थेंतील सुद्धां सर्व वस्तु कल्पित आणि मिथ्या मानिल्या असतात. कारण, हें सर्व आत्म्याच्या अविद्येनें कल्पित चित्तांत प्रथम कल्पितपणानें रचिलें आहे; आणि त्यांत दृश्यरूप वर्तमान पदार्थ मनन केल्यानें कल्पनांमध्यें आंत चित्ताला ते पदार्थ दिसूं लागतात, त्यामुळें तें पुढें बुद्धिभेदाला पावतें. सारांश इतकाच कीं, ज्याचें चित्त बाहेर आहे असा पुरुष बाहेरच्या वस्तूंची कल्पना करितो; आणि ज्याचें चित्त आंत आहे असा ज्ञानी पुरुष सर्व मनोरथरूप कल्पित व्यवहारांला असत्य मानितो. याचें तात्पर्य हेंच कीं, संयमांत सर्व वृत्ती पूर्ण ज्ञान प्रकट करितात; कारण, ब्रह्माविषयीं वाणी आणि मन वगैरेंचा विषय संभवत नाहीं, ह्मणून वाणी आणि मन हीं सर्व मनोमन व्यवहारसहित ब्रह्मांत निवृत्त होतात. कारण, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय आणि आनंदमय हे चार कोश त्याचप्रमाणें अकार, उकार आणि मकार ह्या तीन मात्रा निवृत्तरूप ब्रह्मांत राहतात, कशावरून कीं, हें सर्व ओंकाररूप ब्रह्मापासून उत्पन्न झालेलें आहे, त्याकरितां हें सर्व शेवटीं त्याच्याच मध्यें लीन होतें, आणि असें झाल्यानेंच संपूर्ण प्रकाशित आत्मानंदाची प्राप्ति होते.

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥ २ ॥

ज्या एका वस्तूवर चित्ताची धारणा केली असेल तेथेंच त्याची एकतानता होऊन ह्मणजे लय लागून जाऊन अर्थात् एकाग्रता होऊन तें दुसरीकडे न जाऊं देणें, ह्यास ध्यान असें ह्मणतात.

ध्यान (हें योगाचें सप्तमांग होय.)

सू० २ टीपः-१

ध्यानसमयीं ज्यावेळीं योग्यानें कुंडलीचक्र गुदा अथवा मूलाधारचक्रावर येतें त्यावेळेस पुरुष मुक्त झाला असें ह्मणतात. अशा वेळीं हृदयरूप गुंफेंत जो सोहंरूपी आत्मा आहे, तो पंच प्राणांच्या असंख्य नाड्यांच्या आकारांत मिश्र होऊन स्तंभाकार भासल्यामुळें, त्यानें स्तंभरूपी सोहमाच्या आकृतींनीं विराट् स्वरूप धारण केलें आहे असें वाटतें. त्यामुळें त्याविषयीं सर्पाकार कुंडलीचा देखावा आपल्या वासनानिर्मित स्वर्ग, मृत्यु आणि पाताल इत्यादिकांच्या देखाव्यांत प्रकट होतो. हें सविकल्पसमाधीचें प्रथमचें चिह्न आहे. या स्थानीं ज्या वेळीं संयमरूप चित्तवृत्ती शांतपणांत स्थिर होऊं लागतात; त्या वेळीं त्या योग्याचा श्वास आठ बोटांपर्यंत राहिला असें समजावें. आतां सविकल्प आणि निर्विकल्प स्थितीविषयीं थोडा विचार सांगतों,--नाम, जाति आणि पदार्थ वगैरेंच्या भासाला विकल्प ह्मणतात, ह्मणून जेथपर्यंत त्यांबरोबर व्यवहार ठेवण्यांत येतो तेथपर्यंत सविकल्पसमाधि मानिला जातो या सविकल्पसमाधीमध्यें हृदयरूप ब्रह्मांत चित्तवृत्ति स्थिर होते, त्यामुळें नाम, जाति वगैरे अवस्तुरूप दृश्याचें मिथ्यापण स्वाभाविक रीतीनें समजण्यांत येतें. परंतु यांत निर्विकल्पाचें स्थल त्या अभ्यासी पुरुषाला समजण्यांत येत नाहीं त्यामुळें तें आहे कीं नाहीं यांचा निश्चय होत नाहीं. त्यामुळें अभ्यास करणाराच्या त्या चित्ताच्या अनेक वृत्तींत अनेक भावना प्रकट झाल्यानें त्या चित्ताच्या अनेक वृत्ती सोहमानें दाखविलेल्या निराकृतींत ऐक्यानें मिळूं लागतात; त्यामुळें त्यानें शरीर कोण्या प्रसंगीं महाब्रह्मांडाएवढें दिसूं लागतें, आणि त्याच्या वर सांगितलेल्या चित्ताच्या अनेक वृत्तींनीं या विश्वाच्या आकृती धारण केल्या आहेत असें वाटतें. त्यांत त्याचें मन, बुद्धि, चित्त, तर्क, अहंकार आणि ज्ञान वगैरे कल्पनांच्या शाखा दृढ झालेल्या वासनांप्रमाणें आदर्शाकृति (आरशाप्रमाणें) दिसूं लागतात; आणि तेथें कुंडली व चक्रें प्राणिमात्राविषयीं चित्ताच्या अनेक वृत्तींमध्यें वासनापूर्वक पाहण्यांत येतात; आणि आपण जसे जसे कर्मांचे जे जे संकल्प शरीरद्वारें जशा दृढ भावनांनीं पूर्वी केले असतील ते सर्व कोणत्या प्रकारचीं सुखदुःखें देतील तें मनोमनज्ञानानें स्पष्ट समजतें. आणि तशा स्थितींत चंद्रामृतधारेचें पान केल्यानें ते योगी जरा (ह्मातारपण), व्याधि वगैरे कांहीं एक नड न येतां दीर्घायुषी होतात. असा चमत्कार

श्वास जेव्हां सात बोटांवर येऊन पोहोंचतो त्या वेळेस होऊं लागतो. या रीतीनें सर्पाकार कुंडली उलट झाल्यामुळें सोहंरूप विराट् आकृति धारण करितो. त्यांत आकाश आणि अग्नि हीं दोन तत्त्वें शरीरांत खालच्या भागांत येतात; आणि पृथ्वी, जल व वायु हीं तीन तत्त्वें कंठचक्राकडे जाऊं लागतात. त्यांत तो सोहं कुंडलीबरोबर एकरूप होऊन स्तंभाकारांत सर्व प्राणवायूंला सरळ करवितो; त्यामुळें चित्ताच्या अनेक वृत्ती या बाह्य ब्रह्मांडाच्या कल्पना करितांना बंद पडतात. ह्मणून मनोमनज्ञानांत या सृष्टिसंबंधीं कल्पना आंत प्रकट झाल्यानें अनेक देश आणि रचना वगैरे अद्भुत आकारानें त्या भासूं लागतात. ह्या सर्व प्राणवायूच्या दृढतेच्या अनुसार चित्तकला अशा आकारांत स्फुरलेली दिसते.

ज्या समयीं कुंडलीच्या बरोबर सोहं आणि प्राणवायु हे एकरूप होऊन मेरुदंडावर चढून जाण्याची तयारी करितात त्या वेळीं कंठाच्या स्वप्न नांवाच्या नाडीबरोबर पूर्वी सांगितलेल्या प्राणवायूच्या बाहत्तर हजार नाड्या आणि सर्व शरीराचे साडे तीन कोटी लोम (केश) यांविषयीं स्थूल आकाराच्या वर सांगितलेल्या बाहत्तर हजार नाड्या सोहमाच्या प्रकाशित स्वरूपाला यथार्थ आकृतींत सुषुम्नेच्या योगानें प्रकट करितात. ती सुषुम्नाशक्ति सूर्यचंद्रांच्या ऐक्यसंबंधानें रहित होऊन स्वतः ध्यानद्वारें चैतन्यरूप आत्म्याचा साक्षात्कार करविते, त्यामुळें ह्या सर्व नाड्या पंचभूतांच्या सूक्ष्म किरणांच्या आकारांत चहूंकडे व्याप्त झालेल्या दिसतात, आणि त्या कुंडलीचक्राच्या आसपास काळा, लाल, निळा, पिंवळा आणि पांढरा वगैरे वर्ण एकत्र होऊन चक्राकार फिरताहेतसे दिसतात. आणि त्यांत सोहंरूपी आत्मा, पंचप्राण व कुंडली हीं ऐक्यानें मिळून जातात. त्या समयीं श्वासाची गति बंद पडून झोंपीं गेल्याप्रमाणें तो योगी दिसतो. अशा दिसणाऱ्या स्थितीस जीवन्मुक्ति ह्मणतात. या स्थितींत अंतःकरण स्वस्थ आनंदांत असतें, आणि जाग्रत् अवस्थेंत निद्रातुल्य असतां एकाग्रवृत्तीचा प्रवाह जाग्रतासारखा भासतो; तरी पण त्या समयीं श्वासोच्छ्वासाची गति बंद पडलेली दिसते. याला जीवन्मुक्ति म्हणतात. अशा वेळीं ओंकाररूप आत्म्याच्या अभ्यासाविषयीं सोहं आणि कुंडली हे दोघे व्यापून जातात, तसें झाल्यानें एकाग्रचित्ताच्या शांतियुक्त अनेक चित्तकला अथवा वृत्ती सोहंरूपाच्या मूळांत जशी भावना उत्पन्न करील, त्याप्रमाणें कल्पना प्रकट होतात. त्यामुळें सोहमांतील प्राणवायूविषयीं दृढ झालेल्या वासनांत चित्ताच्या अनेक वृत्ती भावनेच्या अनुसार प्रवेश करितात. त्यामुळें सर्व वृत्ती देवी, देवता, ऋषि, तपस्वी आणि साधुसंत यांचे आकार धारण करून सोहंरूपी आत्म्याला दाखवितात; एवढेंच नाहीं तर, ते सर्व देव, मूर्ति सोहंरूपी आत्म्याला अनेक प्रकारचे मंत्र, विद्या आणि क्रिया वगैरेंची सूचना सुद्धां करितात. आणि त्यांच्या ज्ञानानें देहद्वारें या सृष्टीच्या

सर्व स्वरूपाच्या कृति समजतात. असला देखावा आपल्या ज्ञानाच्या दृढतेनें प्राप्त होतो. अशा प्रकारचा यथार्थ संपूर्ण अनुभव मोठ्या निश्चयी महापुरुषाला येतो. त्याला दृष्टांत सद्ग्रंथांत पुष्कळ आहेत. अशा स्थितींमध्यें वर्तमान, भूत आणि भविष्य वगैरे काळांचे सगळे नियम समजतात. याच देखाव्याला योगशास्त्रांत संयमप्राप्ति ह्मटलें आहे. याच संयमप्राप्तीच्या योगानें महात्मे आणि तत्त्वदर्शी सत्य, त्रेता, द्वापर आणि कलि वगैरे युगांचें भविष्य कथन करून गेले आहेत. अशी स्थिति झाल्यानंतर पुढें आपले सर्व प्राण-वायू अदृश्य झालेले दिसतात, आणि कुंडली तसेंच सोहं ओंकाररूप आत्मा हे ऐक्य धारण करितात. त्यामुळें आपल्या स्थूल देहाचें भान रहात नाहीं ह्मणून याला निर्विकल्प-समाधि म्हणतात. त्यांत या प्रसंगीं आपली वासनायुक्त कुंडली पंचप्राणांच्या सर्व नाड्यां-मध्यें सजीवनरूपानें राहिली आहे. त्यामुळें जर सोहंरूपी आत्म्यांत थोडी जरी कल्पना प्रकट होईल तर त्या योग्याचे सर्व प्राण पुनः मेरुदंडाच्या मार्गानें शरीराच्या सर्व चक्रांत नियमित रीतीनें आपापल्या स्थानांत स्थित होऊन जातात. त्या योगानें त्या समाधिनिष्ठ पुरुषाचा देह आणि त्याचीं सर्व इंद्रियें पूर्वीप्रमाणें जाग्रत् स्थितींत पुनः प्राप्त होऊन सृष्टिव्यवहार करितात. अशा प्रकारचे चमत्कार श्वास पांच बोटांपर्यंत राहिल्यानें दिसतात. त्याकरितां जे एकांतवासी पूर्ण योगेश्वर आहेत, ते आपल्या प्राणांला पुष्कळ कालपर्यंत संयमांत ठेवून निर्विकल्पसमाधींत राहतात. याप्रमाणें मनाला जिंकिल्यानें मन आणि वृत्ति हीं दोन्ही शून्य होतात, ह्मणजे ते योगी मुक्याप्रमाणें राहतात. याचा सारांश इतकाच कीं, स्फूर्तीचा प्रतिबंध केल्यानें मात्र एकच साक्षी आत्मा राहतो; आणि याचेंच नांव 'तुरीयावस्थासंयमाभास' असें या विद्येच्या ज्ञात्यांनीं सांगितलें आहे. त्यामुळें यामध्यें सर्व प्राण, सोहं आणि कुंडली हे सर्व एकरूप होऊन ओंकाररूप आत्म्यांत मिळून जातात. हा देखावा आपला सोहंरूपी आत्मा भ्रुकुटीचक्रांत व्यापून गेल्यानें पाहण्यांत येऊं लागतो. याप्रमाणें तुरीयरूपी संयमाभासांत ओंकाररूप आत्मा लीन होतो. तसें झाल्यानंतर सोहमाबरोबर व्याप्त झालेली कुंडली आणि प्राणांच्या असंख्य नाड्या भिन्न भिन्न तंतूंप्रमाणें अथवा सूर्याच्या अति सूक्ष्म किरणांसारख्या ज्यांचें माप होऊं शकत नाहीं अशा अमर्याद अनेक रूपांनीं दिसतात. त्यांच्यावर सोहंरूपी आत्म्याची दृष्टि पडल्यानें त्या ज्ञानदृष्टीनें भिन्न भिन्न सूचना देतात. त्यांत कुंडलीरूपी वासनिकचक्र आपल्या स्वरूपांत ऐक्यरूपानें मिळून गेल्यानें जी आपली वासना प्रकट होते, त्या वासनेहून कुंडली भिन्न नाहीं; ह्मणून जशी वासना तशीच सृष्टि आपोआप प्रकट होते. या चैतन्य-प्रकाशरूपी किरणावर आपण ज्या वेळेस स्थिरता राखून लक्ष ठेवितों, त्या वेळेस आपली चलन होणारी स्फूर्ति मनोमन अंतर्यामी भावनायुक्त ज्ञानाविषयीं प्रथम दृढ केलेल्या

संकल्पाप्रमाणें या जगच्चक्रांत व्यवहार करून दाखविते, अथवा त्या सर्व प्राणिमात्राच्या निश्चित केलेल्या संकल्पाप्रमाणें आपला संकल्प उत्पन्न होतो. यावरून अनुभवी ज्ञानी असें सांगतात कीं, या विश्वाच्या दृश्य आणि अदृश्य सर्व वस्तु आपल्या दृढ झालेल्या संकल्पांत राहिलेल्या सत्त्व, रज आणि तम या गुणांच्या दृढतायुक्त निश्चयार्थांत मिळून जाऊन आपल्या संकल्पाच्या भावनेबरोबर एकत्र एकपणानें लीन होतात, त्यावरून सर्व कृती आपल्या दृढ झालेल्या संकल्पाच्या आहेत. अशा प्रकारच्या महा अद्भुत "स्वयंज्ञानानें आकाश, अग्नि, जल, वायु आणि पृथ्वी इत्यादि तत्त्वांच्या बंधारणानें पशु, पक्षी, कीट आणि मनुष्यादिक चराचर विश्वांतील प्राणिमात्राची उत्पत्ति कशा रीतीनें होते तें जाणूं शकतो, एवढेंच नाहीं तर त्यांचें भक्ष्य, पान, वाणी आणि संकल्पविकल्प वगैरे त्यांच्या अंतःकरणांत राहिलेल्या सर्व क्रियांना आपला संकल्प यथार्थ स्वयंज्ञानानें जाणून त्यांच्या सर्व व्यवहाराला मुद्धां दाखवितो. याचें कारण असें आहे कीं, आपल्या ओंकाररूप आत्म्याच्या अनंत प्रकाशरूपी किरणांच्या मूळांत अंतर्यामीरूपानें ती ज्योति व्यापून गेल्यामुळें जसा आपला संकल्प आणि जशी आपली इच्छा असेल, तशा किरणरूपी अनंत चैतन्याचे तंतू सर्वत्र आपल्या भावनेप्रमाणें चलित होऊं शकतात. त्यामुळें आपल्या मनोमनज्ञानानें जशा रूपांत आपण त्या तंतूंना हालवावें तशा भावांत ते व्यापून त्या प्राण्याजवळ तशाच प्रकारची कृति करितात. अथवा ते त्या प्राण्याचें मन आपल्या भावाप्रमाणें कृति करितेंसें आपणाला भासवितात. याला गुप्तकृति ह्मणतात.

या गुप्तकृतींत जसें या सृष्टींत कार्य व्हावयाचें असेल त्या प्रकारचे संकल्प आणि भाव गुप्तकृतीस जाणणाराला प्रकट होऊन येतात, त्यामुळें तो महा समर्थ योगेश्वर प्रत्येक मनुष्याचें संचित, क्रियमाण आणि प्रारब्ध यांविषयीं खरा निश्चय करूं शकतो. "अथवा तो महापुरुष हृदयांत जसा निश्चितार्थ दृढ करील त्याप्रमाणेंच कार्य झालें पाहिजे. याचें तात्पर्य इतकेंच आहे कीं, ओंकाररूप आत्म्याचा जो आभास अथवा छाया आहे ती जी अविद्या दृश्यरूपानें राहिली आहे, तिचीं सर्व मूलतत्त्वें समजण्यांत येतात. याच ज्ञानानें गुप्तविद्या, ज्योतिषविद्या, रमलविद्या, प्रारब्ध, संचित आणि क्रियमाण तसेंच अगम्यवस्तू, शकुनापशकुन, यांच्या भविष्यदर्शनाचा शोध प्रथम समर्थ योगात्म्यांनीं केलेला आहे. अशा ज्ञानाचा संपूर्ण अनुभव, ज्या वेळेस श्वास चार बोटांच्या अंतरांत येतो त्या वेळेस प्रत्यक्ष होतो. त्यामुळें याचें नांव योगांत उपरति सांगितलें आहे. उपरतिशब्दाचा अर्थ योगविद्येच्या ग्रंथांत असा आहे कीं, सविकल्प आणि निर्विकल्प समाधीच्या अभ्यासानें प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा आणि स्मृति अशा पांच वृत्तींचा निरोध होतो, त्यालाच उपरति ह्मणतात. इचा अभ्यास करणाऱ्या पुरुषाच्या हृदयाची

वासना नष्ट होते, त्या वेळेस ही उपरति मोठें अलौकिक ऐश्वर्य देते. चित्ताच्या सर्व वृत्तींचा निरोध झाल्यानें विस्मरण होतें. हा तत्वबोध प्रधानरूप आहे; कारण हा वैराग्य आणि उपरति या दोहोंला उपकारी साधन असल्यामुळें साक्षात् मोक्षाला प्राप्त करवितो. असें आहे ह्मणून हठाभ्यासी पुरुष हठानें उपरति आणि वैराग्य संपादन करितात. हें सर्व खरें. परंतु जेथपर्यंत पूर्ण ज्ञान प्राप्त झालें नाहीं तेथपर्यंत मोक्षाची प्राप्ति होत नाहीं.

"आतां गुप्तविद्येच्या पूर्ण ज्ञानाला अंतर्दृष्टीनें जे चमत्कार दिसतात ते सांगतों,— सुषुप्तीप्रमाणें जर विस्मृति होऊन जाईल, तर त्या ध्याननिष्ठाच्या उपरतीची सीमा आहे. अशी स्थितींत स्वयंबुद्धीच्या प्रकाशानें सत्य आत्मज्ञानाचा निश्चय होतो. अशा स्थितींत सोहं आणि ओंकार हे दोन एकाग्रवृत्तींत स्थिर राहतात. त्यामुळें ओंकाररूप आत्म्याच्या ज्योतीचे असंख्य किरणरूप तंतू आपल्या स्वरूपांत परस्पर एकत्र होऊन चक्राप्रमाणें फिरूं लागतात, आणि हे सर्व तंतू पुढें महान् तेजोमय गोल आकृतीनें प्रकाशित होतात. यावेळीं या स्वरूपाच्या मध्यभागांत अदृश्यरूपानें जी अविद्या अथवा ईश्वरी माया मूळ गुप्तसंकल्परूपानें राहिलेली आहे, तिच्या मध्यभागांत अनंतकोटी ब्रह्मांडांची उत्पत्ति, स्थिति आणि लय होताहेतसे दिसतात; त्यांत असंख्य ब्रह्मदेव, रुद्र आणि देवी, देवता वगैरे तसेच असंख्य सूर्य, चंद्र आणि नक्षत्रें वगैरेंची सुद्धां उत्पत्ति, स्थिति आणि लय होताहेतसें भासतें. त्यांत जेव्हां ओंकाररूपी आत्म्याचा भाव ज्या संबंधानें अणूंवर होतो, त्या वेळेस ते अणू तसे भावरूपी संकल्प, ज्ञान आणि अनंतकोटी ब्रह्मांडें उत्पन्न करून दाखवितात. पुढें ज्या वेळेस त्या भावना नष्ट होतात तेव्हां वर दर्शविलेल्या अनंत ब्रह्मांडें वगैरेंचा लय झालेला भासतो. अशा प्रकारच्या ध्यानाच्या अभ्यासानें सर्व प्राण्यांबरोबर आपल्या हृदयगत मनोमन ज्ञानानें, आपल्या निश्चितार्थाप्रमाणें सर्व व्यवहार चाललेले दिसतात. यावरून तत्त्वज्ञान प्रकट करूं शकतो. अशा प्रकारचे चमत्कार, आपला श्वास ज्या वेळेस तीन बोटांच्या अंतरांत येतो त्या वेळेस प्रत्यक्ष दिसतात. तसें झाल्यानंतर त्यांतून निवृत्त होऊन शेवटीं संपूर्ण द्वैतभावयुक्त मन आणि अविद्या यांचा लय होतो. याचा स्पष्टार्थ असा कीं, संपूर्ण ज्ञानयुक्त ज्ञेयरूपानें ज्ञातारूप आत्म्याची प्रतीति होते. त्यांत आपल्या मनास ज्ञेय ह्मणतात; ह्मणून या मनरूपी ज्ञेयाचा लय झाल्यानें द्वैतरूप प्रपंचाचा लय ज्ञातारूप आत्म्यांत होऊन जातो. याचा सारांश हा आहे कीं, अशा ध्यानाच्या स्थितींत ज्ञाता, ज्ञेय आणि ज्ञान; ध्याता, ध्येय आणि ध्यान; कर्ता, कार्य आणि करण; द्रष्टा, दृश्य आणि दर्शन याप्रमाणें सर्व त्रिपुटींचा भाव राहत नाहीं; तर ह्या सर्व त्रिपुटी ऐक्यरूपानें ओंकार आत्म्याविषयीं अखंडित प्रवाहाच्या स्थिर धारेप्रमाणें प्रकाश करितात. याला ही संयमस्थितिच ह्मणतात; कारण, या स्थानीं सोहंरूपी

आत्मा, कुंडलीरूपी वासना आणि सर्व प्राण हे एकाच ओंकाररूप आत्म्याच्या प्रकाशित तेजोमय किरणांत ऐक्यानें लीन होऊन गेलेले असतात; त्यामुळें देह आणि जगत् यांचा भाव राहतच नाहीं. त्यामुळें ओंकाररूप आत्म्याच्या अविद्येच्या संकल्पानें उत्पन्न झालेल्या अनंत वृत्ती ओंकाराच्या तेजोमय स्वरूपांत लीन झालेल्या दिसतात; आणि आपलें चित्त नष्ट झालेलें भासतें. याप्रमाणें सर्व वृत्ती सर्व तऱ्हेनें लीन झाल्यानें ओंकाररूप दिव्यलक्षणयुक्त पुरुषाची अथवा शुद्ध चैतन्याची प्राप्ति होते. ती अशी,—जशा गंगादि नद्या ज्यावेळीं गतिमान् होऊन समुद्रांत मिळतात, त्या समयीं त्या जशा नाम, रूप वगैरे आकृतीचा त्याग करून, समुद्रामध्यें अस्तपणाला धारण करितात, तसें पूर्ण ज्ञानानें योगी अविकृत नामरूपांपासून सुटून मुक्त होऊन पूर्वी सांगितलेल्या अक्षयरूप व पराहून पर अशा दिव्यलक्षणयुक्त चैतन्यरूप पुरुषाप्रत प्राप्त होतो. अशा स्थितीच्या वेळीं ओंकाररूप आत्म्याच्या अविद्येच्या अणूंचा तेजोमय सूर्यासारखा प्रकाशित एक गोळा बनतो. या गोळ्याच्या किरणांचें जें तेज आहे तें या सृष्टींत राहिलेल्या सर्व स्थावर, जंगम, जड, चैतन्याकृतींमध्यें विद्युद्रूपानें राहिलें आहे. ती मूळ विद्युत् ओंकाररूप आत्म्याची ज्योति आहे, आणि तींत जे वर अणू आहेत, ते आत्मज्योतीचा एक किरण आहे. हा किरण आत्म्यामध्यें लीन झाल्यानें तो आत्म्यासारखाच दिसूं लागतो, त्यामुळें आत्मा आणि त्याचा किरण हे दोन निराळे नाहींत, तर एकरूप आहेत; कारण, वर सांगितलेल्या विजेच्या योगानें या सृष्टींत जे जे फेरफार होतात ते सर्व या अणुरूप सूर्यमय आत्म्यानें होतात. याप्रमाणें वर सांगितलेली विद्युत् सर्व अनंतकोटी ब्रह्मांडांचें आकर्षण करिते. त्याचप्रमाणें सर्व प्राणिमात्राला ती जीवंत ठेवून सर्वांविषयीं अनेक प्रकारचे संकल्प आणि विचार यांनीं दृढता करविते. दुसरें, जन्मजन्मांतराला प्राप्त करणारी सुद्धां कल्पनेमध्यें राहिलेली अशी या आत्म्याची ज्योतिमय गुप्त विद्युतच आहे. या सिद्धांताशीं कांहीं अंशीं मिळणारा हल्लींच्या पाश्चात्य तत्त्वज्ञानाचा सिद्धांत आहे. तो सिद्धांत असा आहे कीं,—'प्रथम तेजोमय सूर्याच्या किरणांच्या उष्णतेनें सर्व सृष्टि प्रकट झाली.' याविषयीं आपले योगेश्वर विशेष इतकाच सांगतात कीं, उष्णरूपी सूक्ष्म विद्युत्मध्यें एक प्रकाशतत्त्वाहून सुद्धां अति सूक्ष्म वस्तु राहिली आहे. ती वस्तु आणि आपला संकल्प हे दोन्ही ऐक्यरूपानें व्यापून राहिले आहेत, त्यामुळें योगात्म्याला सर्व सृष्टीचें ज्ञान होऊं शकतें. या सत्य सिद्धांतावरून गुप्त विद्येच्या ज्ञात्यांनीं असें सांगितलें आहे कीं, आत्मरूप सूर्याच्या तेजाचें ज्या प्रकारचें झळकणें होतें, त्याप्रमाणें अणु आत्मरूप सूर्याची अमुक संकल्पयुक्त दृढता व्यापून जाते, त्यामुळें त्या दृढ संकल्पाच्या अमुक भावाचें चलनवलन होऊं लागतें. असें झालें ह्मणजे तो भावच तेजो-

मय प्रकाशानें प्रकाशित होतो. पुढें त्या भावाची छाया सर्व ब्रह्मांडांत व्यापून अनंत आकारानें सर्व शक्तींमध्यें कर्मानुसार वांटली जाते. या झालेल्या वांटणीप्रमाणें दुसरे भिन्न भिन्न संकल्प तो भाव उत्पन्न करितो, आणि त्याला अनुसरून सर्व कृती होऊं लागतात. अशा वेळीं ध्याननिष्ठ योगी स्वतः आकाशाहून मुद्दां सूक्ष्म अशा आकृतीला पोहोंचला असें वाटतें. सारांश हा कीं, आपली भावरूपी विद्युत् सर्व प्राणिमात्राच्या भावयुक्त विद्युत्मध्यें व्यापक होऊन आपल्या भावाप्रमाणें कर्म करविते. अथवा दुसऱ्याची भावयुक्त विद्युत् त्या योग्याच्या भावामध्यें व्यापक होऊन त्याच्या कर्माचें ज्ञान त्या योग्याला होतें. यावरून हल्लींच्या पश्चिमदेशांत राहणाऱ्या (युरोपियन) तार्किकज्ञान्यांप्रमाणें असें समजूंनये कीं, पंचतत्त्वांपासून उत्पन्न झालेली विद्युत् जी या जगाचा व्यवहार चालविते ती आपल्या आत्म्याचा चैतन्ययुक्त भाव आहे; कारण, त्या विद्युत्पेक्षां भावाची गति अति मोठी आहे. त्याशिवाय ही स्थूल विद्युत् ज्या स्थानावर जाऊं शकत नाहीं त्या ठिकाणीं भाव जाऊं शकतो; आणि हा भाव दुसऱ्याच्या संकल्पांत व्यापून जाऊन जगाच्या क्रिया, विचार वगैरेंना पालटून टाकितो. तें याप्रमाणें कीं, कोणी महात्मा योगेश्वर आपल्या प्रबल इच्छाशक्तीनें सत्ययुग होण्याचा संकल्प करील तर तत्काल तो भाव सत्ययुगाचीं धर्म, नीति, ज्ञान आणि प्रजा वगैरे झालेलीं दाखवून, ज्यांत सर्व प्रजा सत्यवादी, ज्ञानी आणि परमसुखी आहेत, असें त्या वेळचें जगत् हल्लींच्या जगतापेक्षां भिन्न रूपांतच भासवितो. याच्या सत्यतेविषयींचा दृढ निश्चय साधारण मनुष्यांस सर्व देशच्या मतपंथांच्या मूळ पुरुषांच्या कृती यथार्थ जाणल्यानें होऊं शकतो. या सर्वांचा सारांश इतकाच कीं, स्थूल विद्युत् जगताच्या सर्व जड पदार्थांचा व्यवहार चालविते. आतां दृढ झालेली भावना प्राण्यांच्या हृदयांत व्यापून कल्पनांचा व्यवहार चालविते, तसा व्यवहार स्थूल विद्युतेला चालवितां येत नाहीं; कारण, ती सूक्ष्म असून स्वाभाविक जड आहे, आणि दृढ झालेली भावना स्वभावानें चैतन्यरूप आहे; म्हणून ही आत्म्याबरोबर ऐक्य दाखविते. तें इतकें कीं, 'मी निराकार आहें' याप्रकारची दृढ कल्पना इच्छा—शक्तीनें झाली म्हणजे आपली सर्व कल्पना आणि तिचे संकल्प निराकारपणाच्या आकृतींत व्यापून गेलेले आपणाला समजतात. त्याचप्रमाणें 'मी स्थिर पूर्ण ब्रह्म आहें' अशा प्रकारची दृढ कल्पना इच्छाशक्तीनें झाली म्हणजे आपली वासना आणि आपले निश्चितार्थ स्थिरपणास पोहोंचून जातात, त्यामुळें अत्यंत सूक्ष्म आत्म्याचें आपणाला सत्य ज्ञान प्राप्त होतें. तात्पर्य इतकेंच कीं, जसा भाव, जशी भक्ति, जशी वासना, जसे निश्चितार्थ, जशी दृढता आणि जशी प्रबळ इच्छाशक्ति त्या प्रकारानें लाभ, अलाभ, सुख, दुःख, यश, अपयश आणि कीर्ति वगैरे सर्व ऐश्वर्य आपोआप चिंतिल्यावांचून आपल्याला प्राप्त होऊन

जातें. याच कारणावरून प्रथम उत्पन्न होणाऱ्या संकल्पाला प्रारब्धरूप अथवा इच्छाशक्ति असें सच्छास्त्रांत ह्मटलें आहे; कारण कीं, सर्व जन्म प्राप्त करविणारा मूळ संकल्प आणि मनच आहे; ह्मणून ज्ञानी पुरुषांनीं प्रारब्धाला मुख्य मानिलें आहे. संकल्पाच्या निश्चयार्थाचें नांवच प्रारब्धाचें मूळ आहे. ह्या निश्चयार्थ अणुरूप आत्म्याचें तेजोमय, चलितरूप, भावरूप चैतन्य अति सूक्ष्म आणि गुप्तविद्याद्वारें आपले सर्व संकल्प उत्पन्न करितें, आणि त्या उत्पन्न केलेल्या संकल्पांची सूचना ही भावरूप गुप्त विद्युत् आपल्या मन, बुद्धिरूप तत्त्वांना देते, या योगानें आत्म्याचा तेजोमय प्रकाशित स्वरूपाचा गोळा आपल्या प्रबल इच्छाशक्तीनें दृढ झालेल्या संकल्पाप्रमाणें या सृष्टीच्या सर्व प्राणिमात्रामध्यें व्यवहार करीत आहेसें वाटतें; अथवा या प्रकाशित आत्म्याच्या गोळ्याला आपआपल्या प्रबल केलेल्या इच्छाशक्तीनें दृढ वासनांच्या योगानें आपल्या संकल्पाच्या अनुसार आपल्या इच्छेप्रमाणें दुसऱ्या प्राण्यामध्यें प्रवेश करितां येतो; त्यामुळें आपला प्राण दुसऱ्या अनेक शरीरांमध्यें प्रवेश करूं शकतो; आणि यालाच परकायप्रवेश ह्मणतात. याच रीतीनें समर्थ शंकराचार्यांनीं एका राजाच्या शरीरांत आपल्या सर्व चैतन्य प्राणांसुद्धां प्रवेश केला होता. या रीतीनें तेजोमय आत्मरूप सूर्याचा असा प्रकाशित गोळा आपल्या दृढ संकल्पाप्रमाणें ज्या वेळेस चालतोसा वाटतो, त्या वेळेस आपला श्वास दोन बोटांच्या अवकाशांत चालतो असें समजावें, याला गुप्त विद्येचे ज्ञानी धर्ममेघ असें ह्मणतात.

या धर्ममेघाला कितीएक महात्मे समाधि ह्मणतात; कारण, समाधीच्या स्थितीप्रमाणें यांत ज्ञानरूप धर्माच्या अनंत अमृतमय धारा वर्षतात, अर्थात् गुप्त ज्ञानाच्या अनेक स्फूर्ती प्रकट होतात. समाधीविषयीं एका श्रुतींत असें सांगितलें आहे कीं, ' ज्या वेळेस ध्याता ह्मणजे ध्यान करणारा व ध्यान ह्यांचा क्रम सुटून निवात प्रदेशांतील स्थिर दिव्याप्रमाणें केवळ ध्येयच स्थिर राहतें, त्या वेळेस त्याला समाधीची स्थिति ह्मणतात. यांत ध्येयरूप आत्म्याचे जे अनंत ज्योतिरूप किरण ते अमृताच्या धारेसारखे भासतात. अशा स्थितीमध्यें त्या समाधिनिष्ठ योग्याला आपल्या देहाचें भान राहत नाहीं, तर केवल आपला एक शुभ संकल्परूप भावच त्या समयीं सर्व सृष्टींत अनंत रूपांत भ्रमण करितो; ह्मणून या भावरूप शरीराला योगवासिष्ठांत अंतवाहक शरीर असें ह्मटलें आहे. दुसरें याला तुर्यावस्था असें सुद्धां ह्मणतात. या तुर्यावस्थेंत प्रकाशित होणाऱ्या आत्म्याचें स्वरूप याप्रमाणें सांगितलें आहे. ' प्राज्ञ, तैजस आणि विश्व इत्यादिकांपासून निवृत्त असल्यामुळें ईशान ह्मणजे नियामक, अव्यय व प्रभु असा आत्मा आहे. ' याला अव्यय ह्मणण्याचें कारण असें कीं, यांत सर्व विश्वादिक भाव मिथ्या होऊन जाऊन एक मात्र अद्वैत राहतें. या प्रकाशमान अद्वैताला देव, तुर्य, विभु इत्यादिक ह्मटलें याचा सारांश असा कीं,

ओंकाररूप आत्म्यामध्यें तुर्यमय अणु, आपले प्रकाशित झालेले असंख्य किरण व चित्ताच्या सर्व कला वगैरेंना आकर्षण करून व संकल्पाच्या सर्व भावनांस नष्ट करून ऐक्यरूपानें ज्योतीमध्यें मिळून जातो. त्या समयीं फक्त प्रथमच्या गुप्तसंकल्परूप भावाचा भास मात्र राहतो. बाकी कोणाचाही भास राहत नाहीं; तो असा कीं, साधारण जगांतील कितीएक मनुष्यें त्यांत उत्तम मानसिक ज्ञानवान् सुद्धां आणि कितीएक वैद्य सुद्धां त्या समाधिनिष्ठाला मरण पावला असें समजतात; कारण, त्या समयीं त्याचें श्वाससहित सर्व चैतन्य एकरूपानें आत्म्यामध्यें व्यापून जातें; त्यामुळें त्याचा देह दुसऱ्याला काष्ठाप्रमाणें भासतो. अशा स्थितीच्या वेळीं योग्याचा श्वास एक बोटाच्या अंतरांत राहिलेला असतो. अशा समयीं आपल्या संकल्पाचे सर्व भाव अनेक वृत्तींमध्यें ऐक्यरूपानें एकत्र होऊन जातात, त्यामुळें संकल्परूपानें अति सूक्ष्म अंतवाहक शरीर इच्छा मात्र अशा अनंतकोटी ब्रह्मांडांच्या स्थानांत गमन करूं शकतें. इतकेंच नाहीं तर तेथें अनेक क्रिया करून त्या केलेल्या क्रियांची यथार्थ जाणण्याची शक्ति सुद्धां पुष्कळ प्रसंगीं त्या समाधिनिष्ठ योग्याच्या संकल्पाला येते. पुढें त्या वेळीं अखंड ज्योति तेजोमय प्रकाशानें स्थिरता पावते, त्या वेळेस महदाकाशस्वरूपाचा भास पडतो. या भासांत असंख्य संकल्प अगणित ब्रह्मांडांची उत्पत्ति, स्थिति आणि लय करिताहेतसें वाटतें. त्या वेळीं अणुरूप आत्मा ओंकाररूप आत्म्यामध्यें पूर्णपणानें एकत्र होऊन जातो, त्यामुळें तो समाधिनिष्ठ योगी स्वतः शुद्ध आकाशाप्रमाणें निर्विकार भावांत अखंडदंडायमान (येथून तितकें एक अशा) महदाकृतियुक्त आकाशाच्या पोकळींत अविभाज्यपणाच्या लक्षणानें (ऐक्यानें) पंचभूतयुक्त विद्युतेचा कर्ता अति सूक्ष्म आकारानें सर्वत्र व्यापक होऊन स्वतः आपल्या मूळ स्वरूपांत स्थिर झालेला समजतो. असा मोठा आदर्श [illegible] पूर्णानंदानें उदकाच्या लाटांप्रमाणें मिळून जातो. या स्थितीला अनुभवी ज्ञानी भूमास्थिति ह्मणतात. या स्थानांत मात्र गुप्त बुद्धीनें जगताचा द्वैतरूप भास उत्थानसमयीं वाटण्यांत येतो; ह्मणजे पुष्कळ वेळीं त्या योग्याला महदाकाशांत अंतवाहकरूप द्वैत सृष्टि दिसते. त्याकरितां उत्थान (समाधिभंग) न होतां जर बुद्धि शांति पावलेलीच राहील, तर अंतवाहकरूप द्वैत सृष्टि दिसणार नाहीं. यावरून स्पष्ट सिद्ध होतें कीं, द्वैतमय जगद्रूप दाखविणारी चंचलता पावलेली बुद्धिच होय.

याप्रमाणें केवळ शांति पावलेल्या बुद्धीच्या पुरुषास परमपदरूपी अविनाशी स्थिति प्राप्त होते, ती स्थिति जाणणारा प्रकाश आणि अंधकारकर्ता भिन्न प्रकारचे होतात. यांत ओंकाररूप आत्म्याचे चारही पाद त्या अभ्यासी योग्याला यथार्थ रीतीनें ओळखतां येतात; त्यामुळें तो योगी ओंकाररूप आत्म्याला संपूर्ण रीतीनें जाणतो,

त्यामुळें तो दृश्य अथवा अदृश्यरूपानें कोणत्याही पदार्थाचा विचार करीत नाहीं; कारण, अशा पूर्ण आनंदमय स्थितींत राहिलेल्या योग्याला कोणत्याही प्रकारचें भय नसतें. अशा समाधिनिष्ठ योग्याच्या स्वप्नावस्थेची स्थिति कशी असते ती सांगतों,– ' ओंकाररूप अद्वितीय ब्रह्माच्या स्थितींत जीव, ईश्वर इत्यादि चेतन, अचेतनरूप जें जगत् तें स्वप्नमात्र आहे. ' अर्थात् अविभाज्य ओंकाररूप अद्वितीय स्वरूपांत जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति, तुर्या आणि भूमा ह्या पांच अवस्था आणि त्यांचे सर्व देखावे स्वप्नाप्रमाणेंच गुप्त राहिले असतात. या ओंकाराला यथार्थ जाणणारा मात्र परम उत्तम योगेश्वर अथवा मुनि आहे असें मांडूक्योपनिषदांत सांगितलें आहे.

चक्रांचा अभ्यास झाला आणि त्यांचा पक्का अनुभव आला म्हणजे मग त्या त्या धारण केलेल्या प्रदेशांत राहिलेल्या देवतांचें ध्यान करावें. हें ध्यान चार प्रकारचें आहे. ते प्रकार असे,– आधिभौतिक ध्यान शालग्राम इत्यादिकांचें, आधिदैविक सूर्य इत्यादिकांचें, आध्यात्मिक चक्रचिंतन करणें, आणि चवथें निराकार असें नादानुसंधान होय.

याचप्रमाणें ध्यान सगुण आणि निर्गुण या दोन भेदांनीं दोन प्रकारचें आहे, त्यांत सगुण ध्यान पांच प्रकारचें आहे. श्रीविष्णुध्यान, अग्निध्यान, सूर्यध्यान, भ्रूध्यान आणि पुरुषध्यान. या सर्वांचें लक्षण याज्ञवल्क्यसंहितेंत याप्रमाणें सांगितलें आहे,–

श्रीविष्णुध्यानः– जें कंदस्थानापासून निघालें आहे, ज्याचा बारा अंगुलें लांबीचा नाल (देंठ) आहे, ज्यास आठ पांकळ्या आहेत, आणि ज्याच्या मुखाचा चार अंगुलें विस्तार आहे, असें मणिपूरकचक्र आहे. त्याला प्राणायामानें ऊर्ध्वमुख करून व त्याची केशरयुक्त कर्णिका (कमलकलिका) प्रफुल्लित करून तिच्यांत जगताचें उत्पत्तिस्थान, जन्मरहित, व्यापक, चतुर्भुज, शंख, चक्र, गदा आणि पद्म हीं आयुधें ज्यानें चार हातांत धारण केलीं आहेत, किरीट, बाहुभूषणें इत्यादि भूषणांनीं भूषित, नीलकमलाप्रमाणें ज्याची शरीरकांति, प्रसन्नता व मंदहास्य यांनीं युक्त आणि पूर्णचंद्राप्रमाणें आल्हाददायक आहे मुखकमल ज्याचें, आणि शुद्धस्फटिकाप्रमाणें ज्याची प्रभा, पिंवळा पीतांबर ज्यानें परिधान केला आहे; कमलाप्रमाणें कोमल आहेत चरण ज्याचे; व त्याच कमलाच्या पांकळ्या ज्याच्या भोंवतीं व्याप्त झाल्या आहेत असा भगवान् लक्ष्मीपति पुरुषोत्तम आहे. तेथें एकाग्रचित्त होऊन ' तो मी आत्मा ' असें अभेदचिंतन करावें. याला सगुण विष्णुध्यान म्हणतात.

अग्निध्यानः–प्रकृतिरूप आहे कर्णिका ज्याची, अणिमादिक आहेत पांकळ्या ज्याच्या, सोळा विकार हेच आहेत केसर ज्याचे, ज्ञानरूप आहे नाल ज्याचा, महत्तत्त्वरूप आहे कंद ज्याचा, प्राणायामानें विकसित आहे मुख ज्याचें, अशा हृदयकमलांत

अनेक किरणांनीं व्याप्त, ह्मणूनच भोंवतालीं ज्याचा प्रकाश फांकला आहे, जगद्योनि, जें शिखांचें बीज, ज्याचें पादतलापासून मस्तकापर्यंत सर्व शरीर तप्त होऊन राहिलें आहे, आणि निर्वात देशामध्यें असणाऱ्या दिव्याप्रमाणें निश्चल आहे शिखा (ज्वाला) ज्याची असा जो वैश्वानरनामक महाग्नि त्याच्या शिखांच्या मध्यें, जशी नीलमेघामध्यें विद्युद्रेखा असते त्याप्रमाणें विराजमान अशा अक्षरपरमात्म्याला पाहून नीवारशूकाप्रमाणें (गव्हांच्या ओंब्यांस बारीक व लांब कांट्यासारखीं कुसळें असतात त्यांप्रमाणें) आहे सूक्ष्म रूप ज्याचें अशा पीतवर्ण अग्नीस जाणून 'तो मीच आत्मा' असें एकाग्रचित्तानें अभेदचिंतन करावें. याला अग्निध्यान ह्मणतात.

सूर्यध्यानः— पूर्वीं सांगितलेल्या हृदयकमलामध्यें सुवर्णमय आहेत श्मश्रु, केश आणि नखें ज्याचीं, पद्माचें आहे आसन ज्याचें, चार आहेत मुखें ज्यास, जो उत्पत्ति, रक्षण व संहार करणारा, जो सर्वलोकसाक्षी, आपल्या प्रभेनें सर्व जगताला प्रकाशित करणारा, प्रफुल्लित आहे कमलासन ज्याचें असा जो आत्मरूप भगवान् सूर्य त्यास पाहून त्या ठिकाणीं 'तो मीच आत्मा' असें एकाग्रचित्तानें अभेदचिंतन करावें.

भ्रूध्यानः—दोन्ही भ्रुकुटींच्या मध्यें देहाच्या मध्यभागापासून तें मस्तकापर्यंत स्थाणूप्रमाणें (निश्चल) स्थित असणारा, प्रकाशरूप, जगताचें कारण व अव्यक्त अशा आत्म्याला मनानें जाणून 'तो मी' असें एकाग्रचित्तानें अभेदचिंतन करावें. याला भ्रूध्यान ह्मणतात.

पुरुषध्यानः—पूर्वीं सांगितलेल्या विकसित हृदयकमलांत, सहस्रदलांनीं युक्त व अधोमुख (पालथें) जें दहाव्या द्वारांत कमल आहे, त्यांतून पडणाऱ्या अनेक अमृतधारांनीं भिजून गेलेला व सुधारसानें सिंचन करणाऱ्या चंद्रकिरणांनीं व्याप्त, तसेंच अमृताच्या सिंचनानें सर्वांगीं पुष्ट झालेला, तेजोमय असा जो भोक्ता पुरुष त्याचे ठिकाणीं 'तो मीच सच्चिदानंदपरब्रह्म आहे' असें अभेदचिंतन करावें. याला पुरुषध्यान ह्मणतात. या रीतीनें ध्यानाचा अभ्यास करणारा योगी सहा महिन्यांत मृत्युंजय होतो, आणि वर्षामध्यें जीवन्मुक्त होतो.

याप्रमाणें सगुणध्यानाचा प्रकार सांगितला. आतां निर्गुणध्यानाचा एक प्रकार तेथेंच यांप्रमाणें सांगितला आहे,—

निर्गुणध्यान १ लें:—'एक ज्योतिर्मय, शुद्ध, व्यापक, कूटस्थ, अनंत, अचल, नित्य, अनाकाश, असवर्ण, अरूप, अरस, अगंध, अप्रमेय, अनामय, आनंदस्वरूप, अजर, सदसत, सर्वकारण, सर्वाधार, जगद्रूप, अमूर्त, अज, अव्यय, अदृश्य, ज्ञान्यांनीं सर्वसंवेद्य, सर्वांच्या आंत आणि बाहेर स्थित, सर्वतोमुख, सर्वदृक्, सर्वठिकाणीं आहेत हस्त आणि